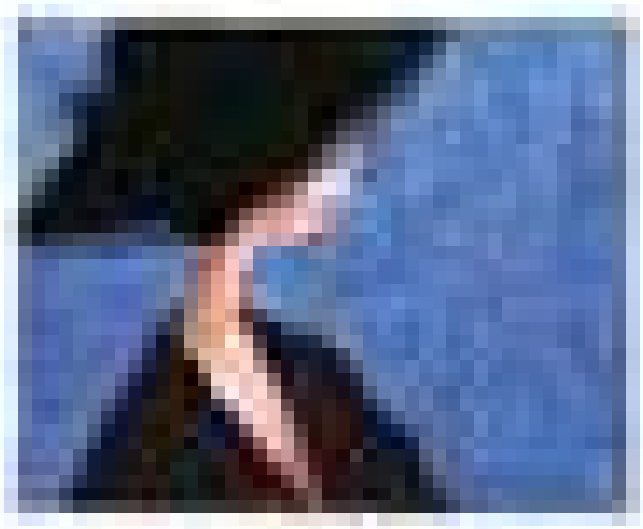

COAY Books

目录
Content

- 第1节：一种可触的美好(1)
- 第2节：一种可触的美好(2)
- 第3节：一种可触的美好(3)
- 第4节：一种可触的美好(4)
- 第5节：一种可触的美好(5)
- 第6节：一种可触的美好(6)
- 第7节：一种可触的美好(7)
- 第8节：一种可触的美好(8)
- 第9节：一种可触的美好(9)
- 第10节：一种可触的美好(10)
- 第11节：一种可触的美好(11)
- 第12节：一种可触的美好(12)
- 第13节：一种可触的美好(13)
- 第14节：一种可触的美好(14)
- 第15节：一种可触的美好(15)
- 第16节：一种可触的美好(16)
- 第17节：一种可触的美好(17)
- 第18节：一种可触的美好(18)
- 第19节：一种可触的美好(19)
- 第20节：一种诗意的栖息(1)
- 第21节：一种诗意的栖息(2)
- 第22节：一种诗意的栖息(3)
- 第23节：一种诗意的栖息(4)
- 第24节：一种诗意的栖息(5)
- 第25节：一种诗意的栖息(6)
- 第26节：一种诗意的栖息(7)
- 第27节：一种诗意的栖息(8)
- 第28节：一种诗意的栖息(9)
- 第29节：一种诗意的栖息(10)
- 第30节：一种诗意的栖息(11)

- 第31节：一种诗意的栖息(12)
- 第32节：一种诗意的栖息(13)
- 第33节：一种诗意的栖息(14)

第1节：一种可触的美好(1)

第一部 一种可触的美好

在众多美好姿态中，我格外在意和赞赏颈部的线条和姿态，在女性人体美中起到的独特作用。所有对女性脖颈之美的强调和赞美，似乎多少留有传统男权社会对女性赏玩和苛求的痕迹。但我以为，越是身为自己身体主人的现代女性，越是应该为了自己心中对美好的向往，而在意自己的一切，包括体态。在这样的在意中，脖子是最重要的内容之一……

那一只优雅的天鹅--伸展你的脖子2008年北京奥运会上中国礼仪小姐的高雅身姿，相信给世人留下了极美好的印象。面向全世界，她们是那样亭亭玉立、自信亲切、温文尔雅、不卑不亢，如同开幕式上展示的千年文明古国深沉高贵的人文气韵，一副大国礼仪之邦的文明风范。

谁都想象得到，礼仪小姐的绰约风姿，由严格艰苦的训练而来。

我的一位同行，曾经以体验采访的身份参与过她们的训练。同行对我说，她仅练习了一个多小时，便腰酸背疼，手足麻木，完全难以坚持。

同行说，为了有一个挺拔的站姿，礼仪小姐每人头顶一本书，两腿关节间夹住一张纸，每天至少站一个小时。为了书本不滑落，头部必须端正挺直，纹丝不动；两腿间的一片纸也只有被双腿牢牢夹住，才不至于飘然落下。如此一来，从头颈部，背部，腰部，臀部，到腿部，必须全部用上力量，才能完成那样一个漂亮的站姿。那样的站姿充满了自信与挺拔的力量，同时又兼具开放和优雅的文明气度，配合温婉含蓄的微笑，必定是赏心悦目的。

人体的任何美好姿态，其实都是通过训练才得以拥有。

在众多美好姿态中，我格外在意和赞赏颈部的线条和姿态，在女性人体美中起到的独特作用。

人体的所有姿态中，没有哪一部分是独立存在的。细心的人都会注意到，凡遇弯腰驼背、臀部后坐的人，必然配合着向前探出的头颈，才能保证重心落在双脚，以保持身体的稳定。反之，即使你没有受过任何的形体训练，甚至已经形成不太良好的体态，但只要你有意识地挺直脖颈，必然连带着挺直腰杆和胸膛，以至整个躯体都为之一振。

曾经看过一幅俄罗斯油画《马车上的夫人》。年轻的贵妇人双手相握置于双腿之上，端坐着上身，戴着插有一支孔雀羽毛的貂皮帽子的头微微向上抬起，脖颈线伸展着。夫人双唇微合，双目半闭，视线朝着下方的某一个地方，表情宁静。画面的整个色调幽暗，华贵，人物的矜持高贵之气扑面而来。当时我的感受是，若没有那向上伸展的脖颈线条，年轻贵妇人的气质必定大为逊色，而那脖颈线作为一个优雅高贵女性的固定影像深深植入我的脑海，至今不忘。

第2节：一种可触的美好(2)

实际上，拥有一只"天鹅般"颀长、挺拔、优雅的脖颈，一直是西方文化中对女性，尤其是高贵女性的基本要求。为了达到这样的要求，严格的训练自然必不可少。同时，利用服装的辅助作用，制造对比、夸张、衬托等视觉效果，以加强脖子的"惊艳"效果，也是西方女性礼服的基本设计原则之一。无论是袒胸露背或深开至胸的大V字领，还是鸡心形的项链、在耳旁摇曳的耳饰，及高高向上盘起的发髻，其基本的功能，都是让脖颈显得更长、更直、更优美。至于微微扬起的下巴和尽量下沉的双肩，更是为了配合这套装备而必须具备的基本功课。不过，尽管受到同样的重视，但不同文化背景下的女性，对脖颈的"优美"标准，还是有着不同的取向。

很久以前在书里看过的，说是过去上等妓院里招来的雏妓，年纪大约十一二岁，接客前的诸多学习，除了琴棋书画，一项必不可少的形体训练，就是头顶一碗清水跪地，点上香烛。香烛约摸燃烧两个时辰，香烛灭了，雏妓们才被允许站起。

十一二岁发育没有完全，训练什么都是来得及的。头顶一碗清水，为的是让脖子方正直立而不能有少许倾斜，稍有倾斜，碗里的清水注定要洒落，洒落了清水，老鸨妈妈是铁定要罚的。每天两个时辰的训练，天长日久，习惯成自然，脖子渐渐修长了，头部的姿态也随之雅正了。

这个训练的场景后来在巩俐主演的电影《画魂》里找到了实证。《画魂》是根据旅法画家潘玉良女士的生平事迹拍摄的，巩俐饰演的角色就是潘玉良本人。潘先生小时曾被卖到妓院，老鸨对她的训练之一便是前面提到的头顶一碗清水。我还记得巩俐在影片里的扮相：长长的辫子，高高的滚着花边镶着盘花扣的立领儿，头顶清水倔强地跪在地上。

那年月女人上衣的领子都很高，比张曼玉在《花样年华》里的旗袍领子还高。穿着这样的高领，无论脖子长短，下巴一律像是被领子"托"着。经过严格训练的脖子，却又刻意地埋进领子，似乎不太合理。但偶尔看到民初时代的老照片，发现无论烟花女子还是良家妇女，高领托腮，竟是那个时代普遍的时髦。而在高领的遮掩、对比之下，女子的下颌自然地呈现微微内收的姿态。脖颈挺直、下颌内敛，大约正合东方社会男性眼中完美女性的意蕴。

至于日本女性，国人的最初也最深的印象，大约来自抒情诗人徐志摩的名篇：最是那一低头的温柔恰似水莲花不胜凉风的娇羞……

低头，几乎已成日本传统女性最显著的体态特征。而日本女式和服那刻意向后裂开的后领，不但露出一弯敷了白粉的后颈，而且因领子与脖颈之间的相对关系，使和服包裹下的日本女性，天然地具有了一种低头弓腰的体态。这种在男权背景下略显病态的美感，不但被日本男人津津乐道，甚至也成为自《蝴蝶夫人》以来，许多西方艺术作品中最现成的"日本符号"。

第3节：一种可触的美好(3)

以上所有对女性脖颈之美的强调和赞美，似乎多少留有传统男权社会对女性赏玩和苛求的痕迹。但我以为，越是身为自己身体主人的现代女性，越是应该为了自己心中对美好的向往，而在意自己的一切，包括体态。在这样的在意中，脖子是最重要的内容之一。

此外，在全球一体化，实质是全球西方化的现代社会，女性体态美的标准，也日益接受了西方标准。换句话说，源于西方传统的"天鹅般"颀长、挺拔、优雅的脖颈，已经成为全世界现代女性的普遍标准。于是，挺直脖子、抬起下巴、沉下双肩，应该成为我们时时提醒自己注意的要诀。不信你可以试试，当你以这样的姿态走上街头时，一定会觉得胸更高、腰更直、脚步更轻快，并因此而觉得自信、明朗和健康。

至于究竟如何获得包括优雅的脖颈在内的美好体态，大概需要注意以下的几个方面。

首先，脖子的姿态究竟以何为美？前伸，后仰，左右歪斜自然都是要不得的。常常说到的"亭亭玉立"，首先就取决于脖子的挺直。脖子最好挺直柔细，扭转端正自然，不委琐，不操切，不鲁莽，温文尔雅为最上。无论是点头之间，还是摇头之外，姿态注定都是讲究的，否则优雅之风必定大减。想象一下奥黛丽·赫本，想象一下费雯丽，想象一下芭蕾舞者那天鹅般的美丽长颈，我们就知道什么是优雅的脖子了。

与脖子相呼应的是肩部的姿态，端肩与耸肩都有形容委琐之嫌，缺乏磊落坦荡之态。有人一紧张就本能地端肩，如果有这样的毛病和缺点，应该有意识地加以克服。做一个深呼吸，双肩下沉，脖子挺立，试试……

现在有大量的美容产品用以维护女人的脖子，因为同脸部一样，脖子常年暴露在外，极易衰老。我倒建议，除了精心维护脖子的肤

质，使之少生皱纹、少露青筋之外，更重要的还是把对脖子的姿态训练融进我们的日常维护之中。多仰头，多伸展，想象自己就是一只丹顶鹤，顶着鲜艳的红冠，骄傲地挺立着。也请试试吧……

有一个动作，于我已是习惯。双手在身后十指相握，稍用力下压，抬起头尽力后仰，意念中使自己的后脑勺尽量贴近背部（我现在可以做到二者之间的角度小于九十度）。这个动作可以使脖子的皮肤充分伸展，肌肉紧实，没有双下颌，效果很好。

女人理想的脖颈围度应该少于面宽的四分之三，理想的脖颈长度应该不少于头长的二分之一。还有一种说法，从脖子的品相可以判断一个人的出身贵贱。这其实是一种阶级阶层的划分：劳动者长年低头劳作，挑担、头部负重等，脖颈容易短粗歪斜，而有闲有钱阶层常年风花雪月，脖颈不受外力摧残，线条自然曲直柔顺。我想，我们无法选择脖子的先天条件，有人或许过粗，有人或许过短，但无论我们拥有怎样的脖颈条件，脖颈姿态是每个人都可以选择的。只要我们充分认识到脖子在整个人体姿态中举足轻重的作用，就会像精心修饰我们的脸部一样，一丝不苟地对待我们的脖子。

第4节：一种可触的美好(4)

方正地、直立地挺起来，文雅地左右转动，现在就开始吧……

小贴士1．在坚持做颈部伸展动作的同时，每天应该坚持使用护颈产品，我认为CLARINS的颈部产品就很好用，不油不腻，非常舒服。2．在冬天和有风的季节，应该做好颈部的防护，尽量少让颈部直接暴露在空气当中。冬天最好多穿高领内衣，春秋季也多用丝巾挡风，这样我们才可能在需要袒露脖颈的时候，有一个好的皮肤质感，才有可能呈现光洁动人的效果。3．在社交场合，可以用一些轻透的蜜粉装饰颈部，既可以同面部妆容有效衔接，也可大大改善颈部线条的视觉效果（被蜜粉修饰过的颈部线条显得格外柔和）。用柔和的声音说话--声音是人的另一张脸一天，照例去爬香山。正是树叶渐红的时候，爬山看景的人不少。沿山而上的石级自然顺着坡度，有些地方看起来有四十几度的倾斜的样子，无论上下人们都走得不快。一路上总有人在聊天，几个老人在讲故事，津津有味，在一旁听着，才知他们是为一个电视剧的结尾各抒己见。还有不少爬山者带着自家的狗，各品种狗的嬉闹又使主人间传递着看似热闹实则可有可无的话题。忽然从石阶的高处传来一个高亢锐利的女声，哈哈哈地笑着，声音极响亮。抬头一看，见一微胖的三十多岁女子正与错身而过的熟人打招呼。女子的身边是另一位较她年长的大妈。又见女子飞扬着眉眼对大妈说："哎哟呃，我跟您说，她说话可细声细气了，听着特舒服，特有修养。人家可是高干子弟，不过跟您说，这高干子弟可是挺有教养的……"女子的声音很大，上下传出去几十米。没有听全她的意思，不知道她说的那个高干子弟是谁，既然说话细声细气，大概是个女的。女子因为高干女子说话柔声细气便觉得人家特有修养，但一点也不妨碍她把自己说话的声音传出几十米去。我当时觉得这个景象颇为有趣。总体来说，我对说话声音尖利的女人保持惯有的警惕，这种声音传递的形象是泼辣、蛮横以及特有的神经质。有这种声音的人有时也是热情的人，但

这种热情有时会令人无法消受，只有躲避才能令听者安心。那位石阶上说话的女子便是。看相貌和气质，女子是个热情而质朴的人，但她声音的无遮无拦甚至肆无忌惮多少有些搅扰我，让我觉得自己的某处领地受到了侵犯，只有赶快躲开她才能清静。

女人的声音到底以何为美，这是仁者见仁智者见智的问题。一些传统小说描绘女人形象，提到女人的声音常用声如莺啭之类的词，可见莺啭之声是深得部分人喜爱的，尤其是男性。我这里讲到的只是我个人的审美，或者集合了某部分人的审美共识。

第5节：一种可触的美好(5)

记得看英国前首相撒切尔夫人的自传，其中描述她如何在竞选之前和竞选过程中训练自己的声音。撒切尔夫人天生一副细高的小嗓，她自己和她的竞选团队都认为，这样的声音缺乏自信和果敢的力量，也缺乏深沉、安稳与含蓄的魅力，总之，那不是一国首相该有的声音，也不是一个有教养女士理想的声音。

作为一个从事语言和新闻工作的专业人士，我知道声音是可以训练和改变的，我也知道这种训练是艰苦而非一蹴而就的。事实上，撒切尔夫人卸任后，有一次来到中国接受央视记者的专访，我在采访素材带里听到了她大段的讲话录音。坦率地说，她的声音彻底把我征服和迷住了。

她的声音沉稳和缓，含蓄委婉，完全一副柔和的女中音音色，同时口齿高度清晰，配合有节制的面部表情，理性、尊严、雍容的一国之君形象立现眼前。

她在自传里没有用太多的笔墨描述她是如何训练自己的声音的，只是把改变声音这样一个事例，作为她个人非凡竞选毅力的有效说明。她说，她知道自己的声音不理想，便请来专业人士辅导，让专业人士告诉自己什么才是理想的声音，如何才能发出理想的声音，于是自己每时每刻，只要开口说话，就按照专业人士的建议练习。我不知道从她开始决定参与竞选，到竞选结束宣布胜利，撒切尔夫人到底花费了几年时间训练自己的声音，但她用一个活生生的事实告诉所有人，声音是可以改变的，她做到了。

我相信撒切尔夫人不可能像专业院校的人士那样，一字一句地训练自己的吐字发声，她可能更多的是改变自己的说话习惯。比如，把声音放下来，用中低声区说话，把自己的细高声区彻底关闭和废弃，然后做到节奏分明，口齿清晰。

撒切尔夫人在政坛素有"铁娘子"之称，我由此而想象，一个操着尖利高音的铁娘子一定是让人不安，也许是令人生厌的；而有着柔和沉稳音色的铁娘子，因为声音的入耳和尊严感会使形象大为改观，其形象即使仍旧不够亲切，至少也不再那么咄咄逼人。

普遍而言，女人的声音最好宽厚、柔和、含蓄、温婉，音量大小适中。我想强调的是，也许有人一生对声音都没有概念，也没有意识到声音是形象的一部分。只有建立了声音的概念，我们才可能找到努力和修正的方向。

还记得在少女时代读过女作家张洁的小说《含羞草》。小说描述男主人公每天去公共汽车站坐车，每天都在同一时间碰到一位并不太年轻的女子。久而久之，男人对女人的一切有了想象。女人不算漂亮，但耐看，气质典雅，像是读了很多书的样子。女人上车从不与人争抢，不管车内多么拥挤，女人都是默默地站在一隅，安之若素，气度超然。女人的一切在男人眼里几近完美，男人于是开始想象女人的声音。男人想，千万别是那种尖细锐利的声音，那种声音肯定令他窒息，他认为女人只有在失去理智的时候才会发出那样的声音。正想得出神，汽车一个急刹车，全车人前俯后仰，男人站立不稳，一脚踩在了女人的脚背上。男人忙不迭地道歉：对不起，对不起……女人静静地回头，用一副淡然的口气吐出三个字：没关系。

第6节：一种可触的美好(6)

女人的声音含蓄，低沉，略微有些喑哑，像是被薄云遮住的初升的月亮，朦朦胧胧，可又轮廓清晰。男人大喜：这就是我最爱的声音啊！……

接下去的故事，各人想象便是。我只想说，女人的声带条件各不相同，于是其声音也有各种色彩，但总体而言，自然、本色的女声，其实大多偏于尖细。加上传统社会赋予女性的社会角色，使其注意力更多地偏于细碎。所谓"三个女人一台戏"之类的俗语，就是对这种声音和兴趣组合而成的场景的嘲讽。与之相对，所谓有修养的声音，必然是一种经过有效训练和"管理"的声音。随着教育水平的提高和社会角色的转变，职业女性必然地对自己的举止和声音进行有效的约束，使其符合某种标准和规范，按照这种规范进行的自觉约束和训练，就是我们所称的"修养"。本文开头写到的那位在山道高声闲聊的女士，用尖利、高亢的声音，称赞着另外一位女士的低声婉转，确实是一个奇特的场景。不过这也说明，对于何为有修养的声音，其实有着相对普遍的共识，只是有些女性未必能够自觉地训练和约束自己的声音而已。

因此，训练自己拥有一副有教养的声音，同样是女性自我修养的重要组成部分。这种训练任何时候开始都不晚，只要我们提醒自己，用自己认为舒服好听的声音说话，坚持下去，就会有收获。

请试着做到以下这几点：不用过高过大的声音说话；不用太过急切的节奏说话；不用犹犹豫豫的方式说话；不用暧昧不清的态度说话；最后，尽量用中低声区清晰平和地说话。也请试试吧。

小贴士1．长年靠嗓子吃饭的人，平时应注意气血的调养补充，有大夫建议，坚持用炒成黑色的红枣和桂圆，或者单独用黄芪片泡水喝，可以有效调节气虚。说话耗精神，人人共知，耗了就要养，也应该成为共识。2．长时间用声后会觉得口干舌燥，有人还会出现舌苔发

白等上火症状，泡一杯绿茶，吃一点苹果或西瓜，闭声休息几个小时，症状会得到缓解。3．除非演讲，无论怎样好听的声音，平时说话太多都是令人遗憾的。提醒自己：不说废话，不喋喋不休，建立节制用声的概念。-优雅是一种选择

这一刻的独特--让别人记住你的味道2009年春节回家前，妹妹来电话，希望我给她带瓶香水。同妹妹已经分开生活二十多年，加上距离遥远，平时在一起的机会少，彼此的生活习性已经不是十分熟悉和了解了。我问妹妹：喜欢什么香型的香水？妹妹回答：随便，什么都行。

妹妹的性格有些大大咧咧，这个回答很像她，可是却难为了我，什么叫随便呀，香味儿差别那么大，到底喜欢哪样儿的呀。

第7节：一种可触的美好(7)

妹妹的回答当然也流露出对姐姐的信任，她知道，姐姐喜欢的香型她也会喜欢，或许应该也适合。

我认为香水之于女人，就好比女人的第二层肌肤。常听人夸奖某某女人很有味道，这里的"味道"，当然并非实指鼻子嗅到的气味，但将一个形容嗅觉的词汇，转意到对气质的描摹，可见在嗅觉与气质之间存在着"通感"，嗅觉意义上有味道的女人，同样也会成为受欢迎受肯定的重要因素。说得直接一些，男人是可以根据味道判断女人、想象女人的。周身散发着鲜花般芳香的女人，会令人想到阳光与春天，想到纯情与烂漫；而浸透了檀香等优雅馨香的女人，会让人产生神秘、深邃、浪漫的诸多联想……香味会赋予人们个性，或率真，或自然，或朴素，或奢华，或亲切随和，或拒人千里……一个人喜好怎样的香水，通常与他（她）的性格、趣味、见识乃至生活方式紧密相连。

好莱坞有部著名电影《闻香识女人》，片中主人公、大明星阿尔帕西诺扮演的退休上校，虽然双目失明，却凭着敏锐的嗅觉，从眼前女人涂抹的香水味道上，判断女人的身份、性格、品位，而且得意地认为，此法屡试不爽。女人也惊异：他怎么辨别得出那么多味道，而且从不混乱？

其实，不仅仅是这位上校，在人的各种感觉中，嗅觉是最发达的，嗅觉记忆常常会成为人的终身记忆。某天，我试用了一款朋友送的香水，那种香味较为独特，一位同事与我相遇，闲聊之中他猛然吸气，然后脱口而出：姐姐，这就是我初恋情人身上的味道！其伤感与留恋之绪溢于言表。

另一则更有趣。我家先生从认识我的那天起，我就一直在使用同一味道的香水，在我先生的眼里，那种味道同我是密不可分的，那个味道就是我，而我就是那个味道，爱情的味道。一天，他回家告诉

我，他居然从一个不相干的人身上也闻到了同一香水，他佯装生气说：她怎么可以也用那种香水呢，那是我媳妇的味道！一个大男人的看似不讲理，显露出的恰好是对专属于情感的某些符号的珍视与在意。

这便是香水的个性与魅力。

许多女人都乐于在着装与化妆上巧用心思，来彰显自己的个性与品位。如果说，着装与化妆是一层看得见的装饰，那么混合了自己独特体味的香水味，则是一层看不见，却能容人海阔天空恣意想象的更巧妙装饰，而且装饰得意味深长。或者说，涂脂抹粉是视觉上的化妆，喷洒香水则是嗅觉上的化妆。对于一个精致、考究的女人来说，视觉与嗅觉双管齐下，才算完成了一次完整的自我修饰。所以在整体装扮中，香水是不可缺少的，这可以作为一条装扮原则。"无香水则无雅女"这是夏奈尔女士的至理名言。

第8节：一种可触的美好(8)

对于那些还不曾体会香水魅力的女性来说，不妨从今天开始尝试，你会体会到，这是愉快之至的自我犒赏之举。

也许很多人在初次为自己挑选香水的时候，都遇到同样的困惑：到底选哪种呀，根据什么来选呀？

记得前些年在巴黎香榭丽舍大街一家著名的香水店，看见许多中国人在那里左挑右选，服务生也被指使得完全不得要领，不知道一些顾客到底需要什么：是浓香还是淡香，是花香果香还是木香，是香水还是须后水……总之，到底要哪种呢？很多人大概都有这样的经历，在香水店里精挑一阵，鼻子很快就对香味失去判断力，闻来闻去觉得都差不多：没什么大区别啊！于是感叹。

去过巴黎，如果还没有为自己挑选一款中意的香水，女人或许会懊恼许久，因为我们对香水的启蒙和想象，以及由此带来的生活方式，最初都与巴黎二字紧密相连。走遍巴黎街头，极少闻不到香味，只要你与法国人擦肩而过，无论男女，总伴随着各式各样的香味儿，或甜美，或辛辣，或清淡，或浓郁……分分秒秒，撩拨着你的神经。在巴黎，有人也许还有这样的经历，当自己被某种香气惊扰的时候，只要抬头，常常就是一个气质独特的美妙女子，精致优雅地，迈着修长的双腿，与自己相向而来，在人群中飘然而去……

法国人用香水造香水历史悠久，据说香水最早起源于埃及，是埃及人宗教仪式的一部分，他们燃烧熏香、没药（树胶和一种从亚非林木里提炼出的树脂乳香）和乳香，后来开始使用香精油和药膏。随着贸易路线的打通，香水传到希腊、罗马和伊斯兰世界。

到17世纪，香水已在法国盛极一时，而路易十五的宫廷也被称作为"香水宫廷"，因为当时香水不仅仅涂在肌肤上，也喷在衣服、风扇和家具上。

19世纪，随着工业和艺术的发展，香水进一步演变。品味的转变和现代化学工业的发展为我们今天熟悉的香水奠定了基础。法国普罗旺斯成为拥有大量茉莉、玫瑰和橘子树的"香水之都"，格拉斯成为香水原材料的最大生产中心，而巴黎则是与格拉斯配套的商业中心和世界芬芳的中心。

那么，众多香水中，到底哪一款适合自己，是该选用一种，还是多种并用呢？不记得在哪本资料里看到，现代调香师已经为人们调制出了两万多种香味，因为只是模糊记忆，不足以为据，权且作参考说法。而且香水价格昂贵，我在成书于上世纪七十年代的一本法国时尚书中看到，一升茉莉香型的香精价值一千万美元，香精纯度越高的香水，价格就越昂贵，所以购买的时候需要格外细心和耐心。

第9节：一种可触的美好(9)

我非常幸运，上世纪九十年代中，在美国洛杉矶的一个大型百货商场，我被一款造型独特的香水瓶吸引。晶莹剔透的玻璃瓶身圆润修长，瓶盖是一个亚银色的椭圆形金属球，两行手写的黑色英文字母潇洒地飘印在瓶身，优雅，现代，含蓄，气质独特。那时我对香水只有一些朦胧的概念，也时断时续地用过一点，但分不清香型和种类，也没有找到一款自己真心喜欢的味道（或者说，那时也没有真正用心找过香水，别人送的香水倒是不少，大致别人送什么，自己便用什么），那日一见那香水瓶，便不由自主地停下脚步仔细端详，再打开瓶盖闻味道，"天哪，真好闻呀！"在手腕上试过之后，没有丝毫犹豫，我买下了那瓶香水，于是，那个味道我一直用到今天。

我买那瓶香水的时候，正是那款香水刚刚研制面世，美国也上市不久，国内暂无供应，可以说，所有在我身上闻到这股香味儿的人，都对这款香水记忆深刻，同事也说，远远地，就知道徐俐来了。

因为钟情于这款香水，很长一段时间我对其他香水基本没有兴趣，也懒得分清这个品牌是什么味道，那个品牌又是何种香型。还是很久以后，我觉得我应该更多了解香水知识，在某些特殊的时间场合，调换一种香型也许是不错的选择，于是我这才明白，香水除了浓淡之分，它的香味类型有植物型、东方型、柑橘型、木苔型、森林型等，各种香型的气质类型各不相同，与使用者之间的气质高度融合，才是最理想的选择。自己钟情的那一款香水，之所以心无旁骛地喜欢，就是因为它特别的香味与自己的气质体味相匹配，它属于柑橘香型，这种香型的特质是自由，热情，欢快，洋溢着浓郁的夏天气息，而我的个性整体上开朗活泼，真实生动，与香型高度契合。也算无心插柳柳成荫吧。

现在，在个别社交场合，为了突现女性气质，我会选择一些香气深邃馥奇的复合型香水，更好地发挥优雅、浪漫、深沉而成熟的女性

气质，给人以有别往常的印象。

必须说明的一点，翻开书本查阅，关于香水种类的表述即使算不上混乱，至少也是人言言殊。这样的书如果多读几本，我们对香水分类的判断，可能反而会乱了。依照我个人的体会，对于香水知识，大可不必知道得那么精细，只要我们能够记住花香、果香、木香这几种香味分明的概念便足以，如果在这几大类型中还挑不到自己中意的香味，我们再问售货小姐：有复合香型的吗?

其实，除了单一花香型，香水基本都是复合香型。不过这里指的复合，是指同一大类香型内的复合，比如，各种果香的味道复合而成的复合型果香，或者各种花香复合而成的复合型花香等。而上面提到的复合香型，则是一种大复合概念，是指各种不同原料类型的复合，花香果木香动物香全混在一起，那种复合香水，初闻难以分辨究竟是哪种香味，只剩下你喜不喜欢，适不适合，著名的香奈儿5号就属于这种香水。

第10节：一种可触的美好(10)

简单地说，花卉型香水被大多数女性接受，香气芬芳甜美，或许是因为鲜花同女人更接近吧。花卉型中还有玫瑰味、茉莉味或百合味等的区分，你只要知道自己喜欢什么花香就可以辨别。

相对于花香，我倒更喜欢果香，柑橘类就是果香型，我总觉得花香过于轻盈，果香厚重一点，也回味深长些。而木香则比较多地用于男士香水，那深沉、厚重、内敛的味道，符合社会对男性角色的定位和想象。

曾经在网上看到一则书讯，书名曰《香水的历史》，网上只有书的目录和内容简介，而目录内容恰好是对众多品牌香水的绝妙诠释，借花献佛，我将目录抄写在此，供各位购买香水时参考。

娇兰：恒久艺术和奢华的代言香奈儿：简约中的高贵风情伊丽莎白·雅顿：众香之巢巴宝莉：英国风尚的代表登喜路：英伦的俊逸之风资生堂：唯美风格的展现兰蔻：优雅浪漫的芳香玫瑰雅诗兰黛：美丽是一种态度迪奥：典雅高贵的香水形象纪梵希：执著于优雅品位圣罗兰：纯粹的香水艺术古驰：恣肆中的美丽与尊贵范思哲：华美与奢华的象征卡地亚：卓越不凡的尊贵气质乔治·阿玛尼：简洁高雅的代言大卫·杜夫：男人内心的深泉卡尔文·克莱恩：中性简洁的摩登精神高田贤三：自然的完美幻化爱斯卡达：永恒之爱的化身D&G：可可西里性感狂野的艺术三宅一生：生命之水胡戈·波士：成功男士的象征安娜苏：游走于复古与奢华之间的精灵

在如何使用香水的问题上，除了香型和意蕴，我认为更重要的还是准确掌握香水的浓淡。国人大都崇尚含蓄，喜欢淡香水的人居多，所以选择香精含量为百分之五至十五左右的香水就可以，这种香水的留香时间已经达到四至六小时左右。留香时间越久，香水浓度越浓，我认为香精含量达到百分之二十可以成为上限，否则自己会有呛鼻感。古龙水最淡，留香两小时左右。

至于将香水喷洒在什么部位，我的理解就是随心所欲，自己高兴就行。有几个要点可以掌握：香气是自下而上升腾的，纯棉比化纤织物留香持久。在衣物和肌肤之间，我更愿意把香水喷在肌肤上，耳后，手腕，大腿内侧，脚踝，都是我常喷香水的地方。有人久喷香水之后，局部皮肤会过敏，所以喷香部位可以交替进行。

我崇尚并坚持使用同一品牌同一味道的香水，使之成为自己整体气质不可分割的一部分。我相信，在芸芸众生中，每个人都能找到属于自己的独一无二的味道，即使两人使用同一款香水，因为体味的差异，混合出的味道也迥然不同，而那种不同，在别人的眼里是个性，在爱人的心里就是唯一。这个唯一最好也像自己的姓名一样不再变更。在男人的世界里，味道女人是值得交往和期待的，男人这样认为，作为女人，我也同样如此认为。关于香水（也算小贴士）目前公认，尽管其起源更早，但香水的流行却始于法国宫廷。至于流行的原因，一说源于法国王公贵族的奢靡生活。整天把自己弄得香喷喷的，肯定是一种很骄奢的生活方式。另一种说法是，那时的法国贵族对自己的身体有一种过分的珍爱，以为洗澡伤身。经年不洗的身体，自然不免臭烘烘的，两个人搂在一起跳舞时，可能也不敢太近。后来香水传进来了，王公们自然趋之若鹜。据说那时的贵族们，很得意于臭烘烘的身体喷上香喷喷的香水之后形成的复杂味道，有些纨绔子弟甚至特意在参加舞会前，用一方精致的手帕塞在汗腺发达又拼命喷过香水的腋下，到舞会上时则抻出来拿在手里招摇，以此吸引女士们的青睐。

第11节：一种可触的美好(11)

如果这个传说真实，则证明那时的法国宫廷，还真保留了一些人类的原始天性。

体味是大多数动物最重要的身体信息之一，哺乳动物到处撒尿、蹭痒，其本意就是留下气味标志，以此划定自己的领地，或者给异性传递求偶的诉求。人类也是动物，所以人的体味本来也有相似的功能。只是随着文明的发达，每天洗澡的卫生习惯，和香皂、浴液等各种人造气味的加入，体味和它的作用，已经被大大地清除和遮掩。香水的出现，除了像不洗澡的法国贵族那样用来遮蔽体臭之外，也是一种对天然体味的修饰和替代。胜似闲庭信步--学会穿高跟鞋写下这个题目，眼前便立刻浮现在大街上经常看到的，一些女子脚穿高跟鞋行走时的费力姿态。因为鞋跟太高，她们有的弯着膝盖，臀部向后坐着，脖子前伸，为了保持平衡，双手大幅度来回划摆，走起来一蹶一蹶的，实在算不上好看。

我们在电影里大都看到过这样的镜头：车门打开，一双脚蹬高跟鞋的玉腿出现在镜头中，镜头上移，是一位风华绝代的女子。女子通常优雅地关上车门，接着仪态万方地、摇曳生姿地款款向某一方向走去。许多导演都钟情这样的场景，认为这是表现女性风姿的绝佳时机。我总想象这样一个场景会对女演员构成极大的刺激和挑战。所谓刺激，是因为女人，尤其是漂亮女人大都有人前闪亮登场的情结，这个镜头足可以满足她们内在的表现欲望；同时构成挑战的，是关上车门后那仪态万方的几步，对女人的身体控制、步态意识、内在气质都是极大的考验。

其实就对人体生理的挑战而言，高跟鞋本身就是女性为自己出的一道难题，垫起脚跟形成的不正常站立姿态，会给人体带来一系列的强迫性改变；就社会学角度而言，高跟鞋的出现和"高跟鞋文化"的形

成，则基本可以认定为女性在男性面前自觉的性别强化，是女性展示其性特征和性感魅力的辅助工具。

这样的结论，在前面叙述的那个电影经典场景中，可以得到充分的印证。穿上高跟鞋之后唯一正确的姿势，必然是双腿绷直，臀部夹紧、后翘，相应地则必然收腹、挺胸、抬头，而这一切，恰好是展示女性性感魅力的核心要求。因此，高跟鞋自诞生之日起，其根本目的就不在于提高女性的身高，而在于"塑造"女性的姿态和体态，以强化女性的性别特征，提高在男性眼中的"性感指数"。在这方面，中国汉族传统妇女缠足之后的扭捏步态，满族贵妇穿上花盆底之后的莲步轻移，及日本女性在和服、木屐共同约束下形成的细碎步伐，都有相似的作用。在这个意义上，被视作时尚教主的高跟鞋，不过是另一种趣味的"洋小脚"而已。不同在于，西方文化一统天下之后，女性的性感标准也基本实现了全球一体化，主动、自信、张扬的现代女性，替代了被动、羞涩、含蓄的东方"女德"，高跟鞋替代花盆底和木屐，也就顺理成章。

第12节：一种可触的美好(12)

家有女儿初长成的母亲，或许注意过这样的场景：自己的女儿会在某天突然想起偷偷地试穿妈妈的高跟鞋，尽管相对于她的小脚来说，妈妈的高跟鞋像是两只小船。其实正是在那一瞬间，证明你的女儿虽然还没有长大，却已经开始有了朦胧的性别意识。等到她真的第一次正式穿起高跟鞋走出家门，则意味着可能有一个青涩的约会，正在远处等她。不管高跟鞋的来历究竟如何，它已经从一个外加给女性的性感装饰，内化成了女性普遍的性别自觉，高跟鞋与成熟女性之间，已经建立起一种直接的对应关系。而对于那些具有高度自我意识，因而着意进行过严格的自我训练和约束的女性来说，高跟鞋带来的挺拔身姿和婀娜步态，恰是自信、昂扬的内心的最恰当的外在形式。也就是说，即使离开男性目光的欣赏，高跟鞋也已经是女性不肯放弃的心爱之物。

不过和其他任何一种塑造人体姿态的方式一样，通过高跟鞋塑造挺拔、优雅、性感的体态，也必须经过相应的训练，付出相应的代价。

我想，现在女孩子穿高跟鞋的年龄应该都在高中毕业之后。之前，学生无分男女，都着统一的校服，而我们的校服又都是一律的运动服，唯有配以运动休闲鞋才合适。大家公认，运动装校服无形无款，女孩子穿上以后整个身体状态也比较懈怠，加上运动鞋的舒适与随意，女孩子从小走路的步伐大都是轻松的，随便的，甚至是随心所欲的。在这方面，我和其他家长一样，对现在的中学校服设计极其不满。现在中学普遍采用的运动装校服，不但面料粗糙，极不舒适，而且松垮宽大、无形无款，孩子穿上后倒是无拘无束，却也显得吊儿郎当。服装对人的心理有很强的暗示作用，服装的松垮无形，很容易导致穿着者的懈怠。于是每逢放学时分，中学校门口经常出现一群群裹在宽大校服里推推搡搡、晃晃荡荡的学生，即使那些重点中学门口也

是如此。为此，我经常感慨日本等国家教育者的远见，从小学开始统一穿着的男孩套装、女孩套裙，让日本孩子从小就有体态的意识和训练，使他们始终呈现出健康、振作的精神面貌。

至于中国女孩迄今为止的少年教育，给她们今后走向社会和职场，带来很大的适应困难，其中包括不得不穿的高跟鞋。

穿旅游休闲鞋带来的身体重心及状态与穿高跟鞋截然不同，休闲鞋对身体的姿态没有任何要求，身体重心也较为自然，高跟鞋则不然，它彻底改变了人体的重心平衡，需要穿着者在一个新的重心上重新调整身体姿态。

即使初学美术的人都知道，无论绘画、雕塑，一个平面或立体的人物能否在纸上或雕塑架上"站住"，完全取决于人物的重心安排是否正确。一个最简单的道理：人要站稳，其颈椎、腰椎和脚跟，必须落在一条垂直线上，无论左右或前后均是如此。因此不管从左右看，还是前后看，稳定站立的人体只能呈现两种不同的体态：I形或S形。所谓I形，就是重心从头顶、颈椎、脊柱、腰椎、腿直贯到脚跟，人体呈挺拔的健康姿态。所谓S形，则是当人体的上身（或下身）出现弯曲时，下身（或上身）必然补偿性地出现相应的弯曲，以保证颈椎、腰椎和脚跟能够处在同一垂直线上。如此上凸下凹，人体必然呈S形体态。而若人老背驼到下身无法补偿时，就只好借助拐棍才能站立了。

第13节：一种可触的美好(13)

许多人穿高跟鞋站不出挺拔的姿态、走不出漂亮的步伐，关键原因是把握不了在脚跟垫高、身体后倾的情况下，如何继续保持I形体态。穿上高跟鞋之后，为了保持挺拔的I形体态，人体必须被迫作出一系列调整--小腿收紧，大腿前侧拉伸，骨盆前倾，臀部后翘，以保证腰椎继续与脚跟落在同一垂直线上；同时挺胸、塌腰、抬头，以保持颈椎能够通过腰椎落在垫起的脚跟上。这实在是一个挺拔、婀娜、性感，却又十分辛苦的体态。而且，其挺拔、性感程度和相应的辛苦程度，恰与鞋跟的高度成正比。

而那些从小没有良好体态训练的女孩，其身体在不穿高跟鞋的时候，也难以保持一个挺拔的姿态，多少都有些含胸驼背。因为那种姿态腰部不太受力，顺应了人体自然松懈的需要，自然舒服。如果有人在这样的体态基础上再选择穿高跟鞋，同时又没有意识和能力将自己的身体姿态作相应调整，其必然的结果是，为了让腿部不太紧绷、吃力，必然双腿弯曲、臀部后坐，上身则补偿性地驼背、含胸，穿着效果是可想而知的。

所以在穿高跟鞋之前，我们要问自己一个问题：穿高跟鞋，我准备好了吗?

这个问题似乎小题大做，但真真正正是一个正经问题。

一旦穿上高跟鞋，我们必须有意识地将自己的腰背挺直起来，那种挺直相当辛苦，不能有一刻松懈。随着腰背的直立，我们的脖子也要相应直立，不能前伸。如果挺直腰背太过辛苦，我们可以从较矮的鞋跟开始尝试。切忌身体姿态没有准备和适应，就急切穿上尖细高跟，那实在太为难自己。一开始的鞋跟高度最好不要超过三公分，适应之后逐渐加高。漂亮和舒适的鞋跟高度为五至七公分。如果再高，无论腰部还是足部，对人体的伤害都太大。这是我坚决反对的。

知道吗，常年穿高跟鞋，是会导致腰肌劳损的，这绝非耸人听闻。一些女孩子因为各种原因，常年选择很高的鞋跟，中老年以后多数会遭遇鞋跟之苦，这也绝不是耸人听闻。

接下来的问题是，挺直了腰背，找稳了重心，我们如何走路呢？鞋跟导致了我们的脚背自然绷直，绷直的脚背又会使我们的双腿自然用力，我们的双腿基本是以绷直的状态向前伸出、跨步，脚后跟随之先着地（切忌弯着膝盖向前跨步，如果那样，一定是腰部力量不够，身体重心有问题）。

也许不少人对苏联电影《办公室的故事》的某些情节怀有深刻的记忆。其中

一个场景就是女主人公的秘书，告诉颇具男子气概的女上司如何走出女人味儿的步伐。坦率地说，电影里对人物的要求已经超出常人能够接受的范畴，秘书告诉上司：下巴抬起来，眼睛朝前下方看，挺胸，收腹，沉肩，上身微微后仰，松胯，大腿带动小腿，迈步，骄傲地走出去……这样走出的步伐实际已接近模特儿在T型台上的猫步，通常人们不会这样走路。但我想强调的是，普通人穿上高跟鞋之后若想步态漂亮，遵循的其实就是这个要领，只是我们不可能花那样多的精力和时间训练自己，步态效果自然大打折扣而已。

第14节：一种可触的美好(14)

我的体会，只要自己了解穿高跟鞋的走路要领，在意平时的走路姿态，天长日久，我们就会越走越好看。我进一步的体会是，若意识上用大腿带动小腿走路，会使自己的腿看上去更加修长，好像那条长腿是从大腿根部迈出去的，想象一下，多长啊……如果还能做到适度松胯，摆胯，那就更加妩媚多姿了。关键是分寸，过犹不及，否则，会让别人在自己的身份识别上产生误差……

至于步伐频率和步伐幅度，一般来说步频不宜太慢，步幅不宜太小。太慢的步频一是看起来精神不够振作，二来若有适度摆胯，则容易有搔首弄姿之嫌。而太小的步幅则会给人拘谨、不开放、欠潇洒的印象，而太大的步幅则容易失去重心，影响优雅度。

现在许多女性已经意识到步态的重要性，有意参加舍宾一类的健身训练班，这类训练班的一个重要内容，就是教授女性如何优雅行走，如何优雅举手投足。作为女性修养的一部分，我认为这样的训练是十分有益也是非常必要的，这样的训练开始得越早越好。

现在就请站起身来，选好鞋跟高度，记住要领，对准镜子，开始走吧……不能够的随心所欲

--发型因何而变女性一生或许都会面临发型的困扰，比如：什么年龄段留什么发型，什么是流行的发型，有没有终身适合的发型，等等。

有人可以让发型成为她一生的标志，比如靳羽西。羽西从上世纪八十年代初进入中国，人们看到她的第一眼，她就留着那个著名的童花头。二十年后仍是如此，直到这两年见到她，才有了一个新模样。羽西曾经兴致勃勃地告诉我，她每天如何打理她的童花头。羽西的发质很好，发丝粗细均匀，发色黝黑光滑，富有弹性。羽西说，她每天早起洗头，为了让头发看起来蓬松灵动，她吹干头发时头部向下，让吹风机直接吹向发根儿，然后用手指稍作整理，头发便有型有款。她

还曾当面向我示范，从洗头到发型打理完成，大约十分钟。我发现她的发型之所以容易整理，主要依靠发型的修剪。羽西没有烫头，头发吹干的模样就是最初发型师修剪的模样。所以她说，她的头发大约五周修剪一次，一直由一名固定的发型师打理。

像羽西这样二十年如一日保持一个发型的人极少。对于羽西而言，她的坚

持，是因为她找到了一个特别适合她的东西，那几乎成了她的专利。因为名声在外，再有人留与她类似的发型，都会被冠之为"羽西头"。而维护专利是要付出成本的，羽西的成本就是唯一不变--喜欢的人永远喜欢，不喜欢的永远不喜欢。对于别人的判断，羽西似乎毫不在意，她仅仅认为：适合自己就是最好的。

第15节：一种可触的美好(15)

我有一个发型也曾留了十年。对女人而言，十年是一段不短的光阴。最初在屏幕上见到我的人，大约还记得我那长过耳际的大卷发，那也几乎成了我的标志。在屏幕上留大卷发，在那年月我是唯一的一个。之所以那样，也是因为适合。

有人可能觉得一生都没有找到适合自己的发型。我认为问题可能有这样几个方面：第一，自己不知道什么才是适合自己的发型；第二，发型师没有能力帮自己找到适合的发型；第三，不断变换发型师，永远处在不稳定的寻找当中；第四，消极放弃，懒得尝试和寻找。

抛开是否流行这些因素不谈，适合脸型和自身气质是选择发型的首要标准。这方面的教科书似乎不少，大量谈到的都是脸型与发型的配合原则。那些原则是普世而正确的，我们每个人都应该掌握。相比之下，更难掌握的还是气质与发型的配合。

羽西为什么认为自己适合童花？我见到羽西的时候她已经四十出头，早已过了传统意义上的童花时代。从脸型上看，羽西属长形脸，童花头的齐眉刘海对脸型起到有效遮挡；脸颊两侧的发型弧线，恰好在脸的两侧勾勒出美人沟似的脸颊造型，使羽西略显扁平的脸型看上去更加立体。更重要的是，羽西虽然年过四十，但任何同她接触的人，都感觉不到她年龄的存在。她灵动的眸子时时闪耀着青春的光芒，大笑起来如少女般可爱动人，加之身形苗条，周身弥散着烂漫如花的气质。而这种气质与童花头之间是那样的协调，使她的整个人看上去更加妩媚，或者说，是童花头为这种气质锦上添花。这样的成功案例不少，只是羽西太有标志性，以她为例，大家更容易沟通理解。

如此看来，我们要切实了解自己的气质，或干练，或妩媚，或素淡，或强烈，或时尚，或保守，或浪漫，或刻板，或顽皮，或天真……无论哪种气质，都可以在发型中找到进一步的诠释。

接下来的问题：如何寻找。好的发型师，如同好的厨师、好的裁缝，是需要天赋和才华的。发型师在过去被称为手艺人，通常跟着师傅学几年，先是打杂，然后逐渐上手，学满出师，再独立操作，但能不能修得正果，则全看个人的悟性与造化。

现在的美发屋遍地开花，许多从业者都还处在谋生阶段，在这些发型师手中，我们是难以得到我们所需要的创造性结果的。所以，在经济条件允许的情况下，应尽可能去寻找有敏锐观察力和判断力，有丰富表现力的发型师。

确定了发型师，我们还需要有一份耐心。换句话说，一旦确定，就不要轻易变换，因为发型师对你需要一个熟悉了解判断的过程。除非顶级发型师，一般情况下，很难一次造型到位。

第16节：一种可触的美好(16)

在与发型师沟通的过程中，不妨把自己各个年龄段的照片，自己不同风格的造型照片，自己最为欣赏的别人的造型照片，都拿给发型师；也不妨多向发型师介绍自己的职业及职业环境，爱好及消费程度和范围，甚至自己的社交圈子。这些都能帮助聪明的发型师帮你确定发型风格。对于发型师而言，一次造型不成功非常正常，他会期待有第二次修正的可能，多修正几次，大家就可能找到一个满意的结果。所以，同发型师合作，耐心是必需的。我们大都有这样的经历，经常听到身边的人抱怨：昨天去剪了头发，糟透了，再也不找他剪了，太不靠谱了等等。我想说，即使是非常好的发型师，也需要你的耐心和理解，除非你碰到了一个天才。

那么，什么时候变换发型呢?

有人随心情而变，有人随职业而变，有人随季节而变，有人随潮流而变，有人随年龄而变……

在这些变化中，最容易失败的当属随潮流而变。比如这几年流行直发，便有许多人不惜使用离子烫，将卷曲的头发硬生生拉直。许多人都相信直发相对于卷发显得更加年轻，但对有些人而言，天生适合弯曲线条的气质，直线上脸反而毫无生气，更显苍老。所以即使选择更加年轻的直发，也要因人而异。

再比如染发，当我看到几乎人人都染发的时候，我便知道所谓潮流的深度可怕。有些人不懂得发色与肤色的对应关系，别人染什么自己就跟着染什么。比如乳白肤色适合暖色系漂染，而青白肤色则适合冷色系漂染。同样是红，棕红为暖，紫红为冷，分别适合不同的气质与肤色。许多发型师也一知半解，跟着潮流向客人一味推荐。另外，有些人的长相其实非常东方，发丝漆黑如墨，她只要展现自己的原生态就是最好的造型，可是，今天金黄，明天紫红，发质几经漂染已经枯如干草，看着实在可惜！不管什么发型，一旦发质出现干枯状态，

便没有任何美感可言。柔顺、光滑是对发质的基本要求。如果出现干枯，我们宁愿放弃任何造型，哪怕清汤挂面，也应该等到发质健康之后，再做烫染修剪造型。

一般来说，三到五年，因为皮肤和肌肉松弛的原因，人的面部结构会出现些微的变化。也就是俗话说的，脸部逐渐下挂。仅就规律而言，脸部越是下挂，发型就越应该上行。所谓上行，是指发型的发量重点开始走向头顶方向。头大显小，就是这个原因。一位雕塑家告诉我，她在做人像的时候，如果想使人物看起来年轻，她会把人物脑门以上的部位做得稍大一些。她说，婴儿刚出生的时候，脑门以上的部分占了全脸的一半以上，随着生长，脑门比例逐渐变小，看起来也逐渐成熟。"婴儿定律"是值得我们认真参考的。从这个角度说，长发是年轻人的专利。随着年龄的增长，耳部以下部位的发量应该逐渐减少。

第17节：一种可触的美好(17)

这也算改变发型的一条基本原则。

还有一个参考依据就是全身的比例关系。上身长和头部偏大的人不宜留太长的头发，最好不要过肩。因为夸张了头部的比例会使全身看起来更不协调。人要寻找的是整体美，整体和谐才是美的至高境界。我要强调的是，在发型效果中，头发的长与短为第一视觉效果。确定了基本长度后，再确定基本修剪造型，是染是烫再作进一步考量。这是较为安全的做法。可念的购物经

--明明白白做女人我觉得我还是一个舍得为自己花钱的人，但近几年来，我去商场的次数越来越少。不去的一个重要原因，就是随着购物观念的变化和清晰，真正意识到坚持不被流行左右，坚持只拥有真正适合自己的东西，不等于做不到时尚优雅。

巴黎和维也纳，是世界公认的优雅之都。我对这两座城市，尤其是巴黎女子的造型观察，一个最大的体会，就是当我们被巴黎、纽约、米兰时装周刮起的流行旋风吹得团团转，唯恐自己跟不上步伐而遭遇落伍耻笑的时候，巴黎女子们似乎根本觉察不到近在咫尺的巴黎时装周曾经发布过什么，而那种发布又与她们有什么关系。

巴黎女子不穿"潮"的，只穿对的。

我不是想表达巴黎女子做什么都对、都是标准，我只是想说，当我们在购物上不盲目跟从，坚持只根据真实需要做正确决定的时候，我们一生将为自己和家人省下太多辛苦钱。

我的一个二十多岁的小朋友，有天背了一个"芬迪"包出现在我面前，我印象中她有一个造型及功能同这个包差不多的"LV"包，除了两个品牌不同的"LOGO"纹饰，其他方面基本一致。我问她：为什么要买两个功能完全一样的随身包呢？一个人同时用不了两个包呀？小朋友似乎有些愣住了，她的表情告诉我：事前她真的没有想过这样的问题。

由这个问题引申开，我们可以想想，我们有多少次购物，是在重复购买同一功能的物品，而重复购买的唯一理由就是眼前的"这一个"看上去有点新鲜。

好了，前面的话就算是个引子，我想具体说说，我在经过若干年的学习打磨后，如何避免重复购买，我的购物清单是如何确定的。

第一，避免衣服的重复。

在所有的重复购置浪费里，衣服是最难以避免的。我的基本观点，除非你的钱多到你买什么都不在乎，或者说购买本身就是你的生理需要（简称购物癖，其实是一种心理疾病），如果不是，那么我们还是学会理智购买吧。

如何避免重复购买衣服，有不少人建议：旧的不去，新的不来。我看到这个建议已经很多年，经过自己的多年实践，感受到这确实是避免重复购买浪费的一条黄金法宝。

第18节：一种可触的美好(18)

所谓旧的不去，新的不来，是指某一季节的某一件衣服，如果你舍不得把它处理掉（不管是扔掉还是送人），表明你还有继续穿它的愿望，你就坚决不购买同一功能的衣服；要买就先把旧的处理掉，不处理就坚决不买。同一功能的衣服，在一个季节里保持可替换的数量即可，多了就是浪费。太多人都感叹，一件衣服很少穿甚至还没穿，就想把它淘汰，为什么？衣服多了，存放久了，自然不想穿了。现在我坚决提醒自己不再犯这样的错误。

为了不犯这样的错误，我们就必须清楚，在各个不同的季节，我们到底需要多少不同功能的衣服。有按照季节来划分的，有按照功能需要来划分的，我的划分是按照功能需要，这样似乎更清晰一些。

根据自己的身份和职业需要，我首先满足的是自己的职业装配置。主要是职业裤装裙装、衬衫、大衣、风衣。这其中，职业套装三套，分别为米色、黑色、灰色；衬衫十件左右，白色为主，兼有粉色、素色条纹格子、黑色及花纹真丝衬衫；长大衣两件，一件米色，一件灰蓝色；风衣两件，黑色和米色，长短各一件。

为了应对特殊需要，我还配备有一套红色套裙，穿着时间不多，主要用于仪式庆典。

其次就是生活着装。生活着装的机动性最大，购买空间也最大，这一部分着装在功能上很多人容易模糊。

我觉得除了写字楼里的白领，现在依然很少有人把职场着装与生活着装区别开来，更多人只是把在家里穿的和在外面穿的分清楚。而这是两个完全不同的概念。

我认为职场着装即使不一定就是职业套装，也一定是在你个人的衣橱中你最能够穿着上班，而同时最有助于你的职业形象和职业能力形成的着装。

个人认为就是裁剪最为简单、装饰感最少、暴露最少的着装。

尽管我对许多人将职业着装与生活着装混为一谈表示理解，但我仍建议，如果在意自己的职业发展，请相信，坚持准确的职业着装，对自己的职业生涯一定是有益的。对于一个标准的职业女性，我认为进行上述衣服配置其实我发现，除去职业装配置以外，生活装的配置需要已经非常有限了，我们只需要购买一些休闲牛仔衣裤（两三件/条），T恤衫（三四件），毛衣（三四件），半截及膝小裙子（两条），短款薄厚外衣（各一件），如果再添置两条用于夜晚社交的裙子，真的就足够了。（前卫职业除外）是理性而实事求是的，覆盖了所有功能需要，如果再多，自己可以仔细甄别，一定就是同一功能的不断重复。

而上面我们已经提到，针对同一功能的衣服，我们最好坚守：旧的不去，新的不来。这样我们不仅节约了开支，也不必为衣橱不够用而发愁了。

第19节：一种可触的美好(19)

有人会问，同功能的衣服数量不多，会不会因为重复穿着而缺乏新鲜感呢。我们仅以牛仔裤配T恤衫为例，三四件T恤与两条牛仔裤相配，我们已经可以满足四天的短假期需要，如果再有一条裙子作调剂，我们就可以有很漂亮很舒适的假期。如果假期再长，将这些衣服轮回穿一遍一点也不单调呀，说不定在别人眼里，你已经非常亮丽，非常漂亮了。

我之所以现在去商场的次数越来越少，是因为每年我都会在季节转换时仔细清理自己的衣橱。我发现，由于我购买衣服越来越符合自身的实际功能和气质需要，我的衣服的耐穿时间越来越长，所以我不用经常去商场。我有一个特点，我是一个无事绝不闲逛商场的人，要去一定也是想好了要买什么功能的东西，直接去该去的地方。

我的大衣、风衣、职业装，因为购买时坚持好品质，选择合适的款型（这些基本储备绝不能跟潮流走，谁跟谁浪费），这些衣服我有的已经穿了十多年，我只需要适时与不同的衬衫配饰搭配，就永远不会有过时的印象。经常有人夸奖我的某一个装扮好看，我便告诉他们，这件衣服我已经穿了七八年了，对方的表情通常都是不可思议。

这就是永远买适合自己东西的好处，因为适合，在自己身上永远漂亮。

第二，我们到底需要多少双鞋子。

还是把鞋子按功能来划分吧。

与职业装配套的鞋子：这类鞋子我的主张就是不妨多买几双黑色船鞋，好用。同一黑色要有不同鞋跟高度和款型差异，以适合不同的裤装与裙装需要。此外，配备银色或米色、棕色及灰色船鞋各一双，够用了。

与生活装搭配的鞋子：这一部分鞋子较为自由，以舒适为第一考虑。我喜欢买牛筋底与坡跟便鞋，非常舒适，夏天的坡跟鞋能很好地

与裙装搭配；另外我还买有一双米色的芭蕾鞋，穿这种鞋就是为了把自己彻底放下来。这类生活装鞋子只要分别买深浅两类颜色即可，轻易不买花花鞋，十分难搭配，除非自己想诚心玩儿一下，可以额外添置，但我不主张将它作为基本配置来购买。

靴子的用处：无论上班还是日常，靴子都是用得着的，我的主张也是深浅各

一双，个子不高的人，不要买半筒靴，愈发地显得个子矮小和腿短了。

第三，我们需要多少包包。

我知道许多人有恋包癖，如同我前面提到的那位小朋友，她买包不是为了实用，而仅仅是喜欢包包。这种爱好我不是太能理解，但确实有许多人就是无条件地爱包。

我为上班配备了黑、棕、白三色包包，造型都以上班为实际需要，方正简洁，做工上好。这三个包已经可以应对我上班的全部需要。

与生活装相配套的包包我配备了三个，两个颜色不同的属万能搭配的手提包，外出吃饭购物都可以，另一个就是旅行郊游时挎在身上的斜挎包，我选择了一个颜色鲜艳的花花包，非常漂亮。

再就是与晚装搭配的小手包，黑色与银色各一个。够了。

可以配备几条漂亮丝巾，一深一浅两条羊毛或羊绒长围巾，一深一浅两双皮手套，够了。

看到这里，是否许多人都发现，自己的配置远比我写下来的这些要多得多，一定是的。事实上，我们远不需要那么多，多的部分一定都在闲置，或者利用率极低。不利用就是最大的浪费，我们为什么要浪费呢？

最后的总结：无论是衣服、鞋子，还是包包围巾等，我们只要分清功能，依功能按实际需要配置，绝不多余，绝不闲置，坚持旧的不

去，新的不来，我们一定能够做到体面，优雅，漂亮，节俭，成为在家庭内外均受欢迎的衣着俏佳人。

第20节：一种诗意的栖息(1)

第二部分，一种诗意的栖息

我主张女人尽量活得诗意些，少些物质和名利的追求，让自己更多沉浸于喜悦的心灵感受中。心灵的喜悦才是美丽的真正秘方。

对我而言，我为自然变换欢喜，为生命健康欢喜，为音乐悲喜欢喜，为读书养心欢喜，为独处静思欢喜，为餐灯下家人的团聚欢喜……为这一切的欢喜而欢喜。……

我的一天是从早晨侍弄阳台上的花草开始的。起床的时间可早可晚，视头天夜里的睡眠而定，再晚也不过八点多。

严格地说，我只养了些草，而且都是些好养的平凡贱草，比如吊兰一类。我对花的兴趣一般，一是花开花谢总有个间歇的时候，没了花，花桩子也变得难看了；二来养花需要更多的仔细，那份仔细是我付不起的；再则，除了百合，偶尔还有玫瑰，让我真心喜欢的花类确实不多，不喜欢自然更懒得养了。

养草却是另一回事。我尤其喜欢那满眼蔓延的绿。从绿萝、白雪公主、滴水观音，到吊兰、万年青、凤尾竹，我家的整个阳台和客厅都被它们占满，一年到头绿着，生机着，从不懈怠。养草似乎可以粗心些，我有一盆吊兰，放在原先住处的阳台上，许久不管，偶尔想起只给点水，吊兰居然依旧生气，开着纤秀的小花，分出许多的枝条。搬来新居后，我试着把那枝条上长出的兰剪下来分栽，也只是给点水，分栽的兰居然活了，活到现在又分出了许多盆，家里的阳台、条案上摆得到处都是。条案上的吊兰分出枝条的时候格外风雅，枝条垂吊着，摇摆着，长长短短，显得有韵致极了。也许是把草养活了，现在看见新鲜的绿叶类植物我便想买，屋里已经无处可摆，这才想起凡事还是有节制的好。

第21节：一种诗意的栖息(2)

阳台上除了绿草，还有一把沙发椅，给草们浇完水，除掉杂叶等，我便坐在沙发椅上晒太阳。秋冬的太阳正好切合了我起床的节奏，在我侍弄完绿草，太阳刚好走到我的阳台上。晒太阳的时候，一杯上好的绿茶必不可少，有时早餐就在阳台上吃，吃完了继续喝茶。我的工作时间是下午和晚上，上午的光阴对我最为紧要，没有特别的要紧事，上午是轻易不出门的。如果阳光不是很强烈，上午我通常就在阳台上看书，那时的心境一般很静，绿草们围绕着我，空气也被它们湿润着，家里也是安静的，几个小时下来，只觉得惬意。

上面这段文字不记得何时写的了，现在看来，当时竟有一种诗一般的心境。我想那种记载，是为了留给将来的自己看的，使现在的我一想到那时的我，便能够历历再现。

我多少算个浪漫的人，我的浪漫在于我可以舍弃许多现实的诱惑与吸引，而选择一种我看来最为紧要的相对自由的日子。还是在青年时期，便记住了一个意思：心为形役。心想一旦心为形役，缺乏心灵的自由，活着便失去了生气和意义。所以，我对自己的要求之一，便是在自己能够承受的范围内，最大限度地摆脱外在的羁绊。为了达成这个心愿，有些取舍是必然的，所以在某种意义上说，我又是相对超脱的。

超脱的代价，是自己与现实的相对疏离。这种疏离不一定人人都喜欢、都能承受，但对我却是个比较舒服的状态：活在现实中，却又随时可以离去。这里面

并没有虚无和厌世的成分，相反我是那样地热爱生活，我只是在寻找一种让自己觉得舒坦的方式。

在我的表述中，多处用到了"相对"一词，说明我是一个了解自己的人，我确实做不到纯粹，我的一切都是相对的。

曾经同一位著名的心理学教授座谈，他谈到在心理学意义上，人的成功就是人最自然的本性得以实现和满足。换句话说，人的最好状态便是遵从人的喜欢，喜欢做什么就做什么，自己感觉愉快就是最大的成功。名画家范曾先生说过八个字，也是他的人生哲学：一息尚存，从吾所好。从这个意义上说，我认为我基本还是遂了自己的心愿活着的。

我主张女人尽量活得诗意些，少些物质和名利的追求，让自己更多沉浸于喜悦的心灵感受中。心灵的喜悦才是美丽的真正秘方。

对我而言，我为自然变换欢喜，为生命健康欢喜，为音乐悲喜欢喜，为读书养心欢喜，为独处静思欢喜，为餐灯下家人的团聚欢喜……为这一切的欢喜而欢喜。

行者无疆--行走是生命的另一种形式书架上有一摞书是与旅游相关的，多是希望去的和已经去过的一些地方的人文历史。比如西藏，比如新疆，比如法国、以色列等。

第22节：一种诗意的栖息(3)

许多人都希望此生不工作，却捡得了一笔意外的财富，让自己能够全世界行走。我也一样。

直到现在，我去过的地方仍不算多。有些地方去过，也只是蜻蜓点水。但是毕竟，看过一眼与完全没有看过不是一回事，对那些兴趣不高的地方，看一眼也许就可以了。

但是，真的还是走得太少。

因为工作的原因，每年的假期大多无偿地交还给台里，发了狠想休假的时候，都用来旅行了。

我一直留恋在法、德等国家开车转悠的日子。那是在伊拉克战争结束后不久，我第一次体会到，换一个环境，人真的可以在另一个时空找到一种完全不同的心境甚至思维，而将自己的过去全部遗忘。那时我已经工作了二十多年，我渴望从一个职场女性的身份，转换成另一个无所事事的看客。虽然异想天开，好比画饼充饥，但哪怕只是暂时的转换和遗忘，于心境都是极好的调剂。

除了那些人所共知的城市和名胜，更让我流连难忘的，是在阿尔卑斯山脚下的农舍里度过的一周。每天早晨走上阳台，远处是皑皑的雪峰，近处是起伏有致，仿佛绒毯一般铺展开的草场。几头牛散落着低头吃草，脖颈下的牛铃远近高低地彼此呼应着，像是空谷间悠扬的乐声。那时租住在一幢三层别墅式农舍的三楼，一二层分别住着一位年老的农妇、一位年龄稍小的女房客，和老妇的儿子、儿媳。每天早晨天光刚亮，就听见小夫妻发动汽车和车轮碾过门前的卵石路面逐渐远去的声音。等我们稍晚出门时经过一楼客厅，总能看到老妇和她的女房客坐在沙发上吸烟、喝茶、闲谈。那一种平静、规律、自然的生活，和我们已经习惯的现代化都市生活，实在是天差地别。

从那以后我一直耿耿于怀，想象着每年都有一段日子属于另一个时空。后来幸运地做了一个绕着新疆走一圈的节目，走了一万六千公

里，愈发把心走野了。比如此时，阳春三月，我想象着江南的烟花细柳，池塘中悠然自在的水族家禽，漫山遍野望不过来的满眼翠绿，还有春天里随心播种的点点希望……我又想走了。

旅行，就是在一个于己完全无关的世界里，寻找自己与这个世界的对比与联系。这种寻找并非有意，而是不知不觉，在不知不觉中完成对自我的体察与丰富，从而体验有别于习惯与日常的另一种人生。乐于这种体验的人，是对人生有更多好奇与想象的人，是能够因为精神体验而淡泊物质与利益诱惑的人。

人在旅途中会变得格外超脱、格外包容甚至善良，因为一切都与己无碍、与己无关；人在旅途中也会变得格外聪明、格外敏锐，因为一切都需要自己重新打开视界。为了这聪明善良的另一个我，以及这个我带给本我的惊喜与收获，多少人就这样着了迷似的不断上路，不断行走。

第23节：一种诗意的栖息(4)

在这样的人群中，有人把行走当成了生命的一种形式，似乎生来就是为了行走；有人把行走作为日常生活的一种穿插，让行走成为间歇性的生活需要；有人对行走没有切实的需要，只是偶尔向别处看看，看到不同，便发出一声惊叹……想了想，我大概属于第二种，没有行走者超脱，却比惊讶者执著。

只要离开自己日常生活的小圈子，任何地方都是想去和可以去的。虽然十里不同风，百里不同俗，但人总希望去些更远的地方，若世上真有那种连自己想都想不到的地方，那便是最好的去处。不过我还是比较实事求是，我看重体验，只要换个地方，与不同的人说不同的话，我就高兴。

记得某年同先生一起在绍兴呆了两日，在那个空气中都浸满了黄酒味儿的小城，我俩终日在街头走走停停，走累了就寻一处酒馆坐下，然后喝酒，然后微醺而归。

碰巧，那两日正赶上越剧一百周年，去了才知道，印象中柔媚雅致的越剧，发祥地竟然是绍兴。来得早不如来得巧啊，无意中闯入一个民间剧种的老家，仿佛无意间自己也在寻根问祖。因为自小就喜欢看越剧听越剧，那种意外的惊喜让我兴奋异常。而更让我惊喜的是越剧名角茅威涛正在当地领衔主演《梁祝》，而且仅剩最后一场。实在是无巧不成书，平素想看名角演戏，除了演出机会，还得时间合适，在北京演出的许多好戏，大都也只是心里想着，看成的实在不多，这次是无论如何也要看的。费力找来了票，还是很好的票，坐在剧场靠前的正中央，等着名角登场。

一个名角常常救活一个剧种。我始终认为茅威涛是现今最好的越剧演员，她在舞台上的"范儿"令人心驰神往，我有时会情不自禁地跟着她在舞台上的一招一式起伏。她总是那样恰到好处地，将你需要的情绪、情感、韵味、张力，完完整整地送达给你，一点不欠，一点不

盈，让你过瘾，让你满足。看名角演戏，是可以真正懂得一个词的含义的，比如"光芒四射"。

茅威涛版的《梁祝》是新排的，舞台上的许多场景借助现代舞台的表现手法，显得华丽空灵。尤其化蝶一场，在灯光的透视下，蝴蝶竟然在舞台上漫天飞舞，如梦如幻。

当地正在举办各种庆祝活动，空气中除了微醺的黄酒味儿，就是不知从何处飘来的穿街走巷的越剧水腔儿。就在住处旁边的街道上，看见十几个人在摆场子，有人已经扮戏，虽然粗糙，但透着自娱自乐的郑重。大多数都是净着脸的，穿着家常的衣服，他们并不演戏，只是一段接一段地唱。唱好了一段，先歇着，时间让给下一个，下一个唱完了也歇着，等着再下一个唱完。一遍轮过，再等着第二遍上场。他们都是住在街道里的平头百姓，约好了那天唱半天戏。戏迷中有年长的，更有年轻的姑娘。他们说，绍兴人个个爱越剧，人人都唱戏。晚上在公园的一些角落，果然看到绍兴人的戏瘾大得了得，不仅唱，还自带扩音设备，唱给更远的人听着才觉得过瘾舒服。

第24节：一种诗意的栖息(5)

越剧是柔媚的，虽然不乏激越，但终究是柔媚的。往常印象里，江浙人说着吴侬软语，唱着柔媚声腔，以为那一带人的性格也就是柔柔的。去过绍兴才知道，绍兴人不仅人人爱越剧，而且人人爱喝酒。绍兴出黄酒，绍兴人家常喝的酒，是用可乐瓶在酒店里装回来的，几块钱一大瓶，餐餐在饭桌上放着。我们在一户人家尝了一口，味道断不比北京大超市几十块一小瓶的差，还更多些质朴。绍兴人得意地告诉我们：酒有这样就很好了，花不了多少钱的。

爱喝酒，性格自然也豪爽。以前总认为那一带的人，尤其男人，白面素净，性格多偏阴柔细腻，不曾想，说话宽音大嗓，豪气冲天，竟也是那一带男人的群体特征，连带着女子，大多都利落得很。江浙历来出文人雅士，过去当地文人入文社，还有个不成文的规矩，喝不过五斤黄酒的，自己自行回去，入社之事自不再提，可见文人也十足豪爽。

受他们的感染，我和先生除了在酒馆喝酒，竟然也豪情万丈，没有找到可乐瓶装酒的地方，便拎着一个大坛子回宾馆豪酌。喝黄酒，需就茴香豆与醉鱼，在甜绵劲涩的酒味中，才体味到茴香豆与醉鱼的妙处。平时在北京商场买到这些特产，白嘴吃了也就吃了，总不得要领。这两样东西唯有与黄酒配合着，才更显得酒是酒，豆是豆，鱼是鱼的。

绍兴人认为黄酒可以养人，常喝有益。两三日的微醉而归，使黄酒成了我们现在日常的佐餐饮品，不多，二三两左右，既是助兴，又全无酒意，甚是愉快。

类似这样的在一个地方呆上两三天，傻吃傻喝傻看，又在杭州山西等地复制过。这是较为低成本的走法，山西干脆就开车去了，随心所欲走走停停。到山西，最要紧的是把心里惦记着的几处古迹认真地看了。有个地方叫悬空寺，完全建在半山腰的悬崖峭壁上。现在看来

不光是建，即使是想也需要足够的胆量。现代建筑的高大怪异早已比比皆是，而要论建筑的奇险卓绝，还是古人更胜一筹。当时我颤颤巍巍地爬上去，在那些两人便不得错身的斗室里便想，好好地，只有在这里才能安心修行么？可见人为了磨炼自己的意志，想出了多少有悖于人的原始欲望和需要的招数，而在这样的招数实践中，又隐含了多少凄苦孤寂与辛酸悲凉，又或者，是度过艰辛之后与佛又靠近了一步的大欢欣？

坐车开车四处看过一阵，便想着该用自己的双脚走着看了。不知道这是不是旅行的必然境界。我现在的兴趣更多就在两只脚上。用脚走的最大好处，就是各处都可以看得再细些。旅途劳顿，吃苦自然少不了，但更多还应该是以苦为乐。或许乐于用双脚的人，大都有着检验自己意志的天真想法。现在白领的都市生活已经把人消磨得软软塌塌，除了被潮流裹挟着在功名的阶梯上努力攀爬，自主的精神意志，和用于劳作的体力，已经不堪一击。选一个目的地，看自己能不能凭双脚到达，是否就是这一群人磨炼意志力的最好理由呢。我这样想过，而且买了行头，平日里爬着山，到时候就打算上路了。

第25节：一种诗意的栖息(6)

我想，不管那是个什么地方，被自己一步一步有意丈量过，一定就是自己心中最神圣的地方了。

旅行断然是增长见识、提高心智的，另一个时空的全新体验，会作用于现实时空的诸多方面。比如去过美国，我才知人类社会竟可以获得那样的发展；去过古巴，我知道了人的快乐真的可以与物质无关；去过欧洲，我才知节制与古典的生活是多么地富有尊严……

我还想知道，在战乱与极度贫困之下，人的生命是怎样的脆弱与卑微；在远离人类文明的地方，人究竟以怎样本能的方式与自然斗争，又和睦相处……

另一个时空可以给现实时空提供答案，至少也在丰富着答案，我想，这便是旅行的真正意义吧。

小贴士

1．旅行前，最好对目的地做个先期了解，看书，上网，了解自己将去到一个怎样的地方，以免到达之后心中无数。目前已经有许多专业的旅游网站，或各种分类细致的BBS。如果是自助旅行，除了可以上网预订机票、车票和旅馆、酒店之外，还可以在BBS上下载各种路书。这些路书由去过你预定目的地的前辈们撰写，并可能经过他人的不断丰富，具体、实用。2．如果是有意行走的人，一些功能性的装备必不可少。从防雨到防晒，从速干到保暖，这样的产品像三夫户外等一些专业户外店里应有尽有。如果是初次购买，可以找一个懂行的朋友一起去，或者向店员详细了解。一些专业店的服务员懂得不少专业知识，可以向他们多请教。不过不要过于相信店员的蛊惑，把装备弄得过于煞有介事，而是应该根据自己的实际需要，选择必需的装备。3．格外强调一双好鞋的重要性，在所有的装备当中，我首推一双好鞋。如果仅是正常旅行，普通旅游鞋就可以；但如果行走距离较远，或者可能在非铺装路面行走，甚至爬山，则最好选择专业步行登山

鞋，它会对你的双脚起到很好的保护和支撑作用。这种鞋抓地牢固，不怕险阻，防水防扎，初穿感觉沉重，行走距离越远，则行走越轻松。这种鞋有重型和中轻型之分，一般情况下，选后者就可以了。

他者人生--与影像面对面的时光

按习惯，拉上窗帘，将家里几乎所有的灯都关闭，只留下一盏，将光线调到最暗；倒一杯红酒，在沙发上找一个最舒服的姿势，我开始与影片相守。这是我独自一人在家的时候，最乐意度过的愉快时光。

这次看的是获得今年奥斯卡最佳女主角奖的凯特·温斯莱特主演的《生死朗读》。已经在金像奖和奥斯卡颁奖仪式上，目睹了温斯莱特获奖后的无法抑制的狂喜，以及在语无伦次的感言中显露出的真实、质朴、毫无雕饰的自然本色。"梅丽尔，你接受现实吧！"她冲着坐在台下与她同时获得提名，获得过两次奥斯卡最佳女主角奖，最近几年仍然新片不断，仍年年遭遇提名的老牌实力影星梅丽尔·斯特里普这样喊道。因为自然率真，台下响起了一片善意的笑声和掌声。斯特里普也笑了，笑得那样友好，那样真诚，让人不由得心生感叹：人性真美！获奖真好！温斯莱特已经五次获奥斯卡最佳女主角提名。专业人士评价说，温斯莱特每次的表演都在80分以上，因而每每遭遇提名，但最终获奖者应该是那些90分以上的人。有人演一辈子电影，或许大多表演都在及格线以下，可偶有一部意外达到了90分，人家就意外地获奖了。温斯莱特不同，温斯莱特一直是个很好的演员，却始终没有遇上一个让她施展出90分演技的角色。她被全世界熟知，是那部票房纪录达到史无前例的《泰坦尼克号》。而我最早熟悉她，是她在十九岁时主演的由李安导演的英国电影《理智与情感》。十九岁，鲜花怒放的年龄，温斯莱特青春洋溢的脸庞生动而光芒四射。她的表演因为质朴含蓄准确，更因为散发着少女最本真的自然气息，给当时不算年长的我，留下了极为深刻的印象。

第26节：一种诗意的栖息(7)

终于获奖了，意味着她终于完成了一次90分以上的表演。那会是一个怎样的故事，又会是一种怎样的表演？我充满了十二分的期待。

在我们的欣赏习惯中，《生死朗读》并不好懂，错过了一句台词的领会，或许就对整个剧情的推进产生疑问。

温斯莱特扮演的电车售票员汉娜独身一人，在战后德国的一个小镇上生活着。她曾经在二战时充当过一个纳粹集中营的管理员，在一次空袭轰炸导致的火灾中，不肯打开关有三百名犹太囚犯的教堂，使这三百人全部被烧死。战后，她不被察觉而侥幸生存下来。当年集中营里一名年少的幸存者，成年后在一本回忆录中，披露了这桩惨案。汉娜与其他5名当年的女看守一起被追捕，并以战争谋杀罪接受审判。法庭上有一个关键情节，涉及到汉娜当时究竟是杀害犹太人的组织者还是协从者，这直接关乎最终的量刑。其他5名同案被告，将主要责任推给汉娜，原因是汉娜曾经撰写过一份报告，而这份报告决定了许多犹太人的生死。

汉娜在法庭上睁着一双惊恐无助的眼睛，极力否认她曾经撰写这份报告，而法官表示，只要进行笔迹校对就真相大白，并当庭拿来了纸笔。只见汉娜抽搐

着，挣扎着，猛然推开纸笔大声喊道：是我写的！是我写的！在法庭的旁听席上，坐着一位法学院的见习学生米克。8年前，15岁的米克与当时已经36岁的汉娜，有过一段声色恋情。他与汉娜相处的方式，除了纵情床笫，就是汉娜格外喜欢听他给她念书，并成为鱼水之欢前的必要条件。如今，米克作为法学院的学生，一直在旁听席上痛苦地关注着对汉娜的审判。但直到此时，米克才透过汉娜的举动，恍然明了汉娜深藏于心底的秘密--对书籍充满热情的汉娜，其实是个目不识丁的文盲。作为汉娜本人之外的唯一知情者，米克成了可以帮助汉娜减轻罪行的关键证人。

人性，人的尊严，这时都被推到了一个极端的位置接受考验。汉娜因为自尊，宁愿被终身监禁，也不愿当众承认自己目不识丁；米克因为那段被主流价值观视为罪恶的恋情，而没有勇气去揭示真相。最终，汉娜被终身监禁，在狱中孤清度日。

不知是对青春时代自己纯真恋情的怀念，还是对汉娜无辜受难的自责，成年后的米克开始向监狱中的汉娜邮寄磁带，磁带上全是由他朗读的各种小说。这成了汉娜在监狱中的精神支柱和救命稻草。

有一个场景让人看了格外心酸。汉娜按照录音，从监狱图书馆借来同名小说，对照着读音，在书本上辨认与读音对应的每一个字词，用这种方式开始学习认字。那样执著，那样锲而不舍。她开始识字，开始认识和思考自己。

第27节：一种诗意的栖息(8)

片中交代的汉娜行为善良，十分渴望和迷恋读书，不是十恶不赦的坏人，她的罪恶是那个特定时代与环境造成的，她本人没有选择的余地，或者说，她没有选择的自觉和勇气。

作为一个一心向善的囚禁者，在关押了二十多年后，汉娜被允许释放出狱。而已经年逾七十的她将回到哪里，哪里才是她晚年的归宿，这是人人都有的疑问。监狱找到二十多年来唯一同汉娜保持联系的米克，希望他能够帮助汉娜。而如何面对自己十五岁时的荒唐恋情，他是否还有勇气和必要来承担这种责任呢？面对因为自尊而深陷牢狱的汉娜，面对老迈而来日无多的汉娜，观众多么希望米克能够迈出帮助汉娜的这一步！汉娜无疑是可怜的，而米克有必要为自己年轻时的荒唐而承担一个人的后半生吗？答案并不是只有一个，米克即使选择回避也在情理之中。而艰难挣扎过后，米克最终还是选择了承担，让观众很松了一口气。但这种承担是非常有限的，仅是生存意义上的--替汉娜找到住处和工作，剩下的，汉娜明知是奢望，却又满心期盼的情感温暖，米克给予了含蓄却明确的拒绝。

彰显温斯莱特深厚表演功力的一幕，发生在探监时刻。那是汉娜与米克分开二十多年后的第一次见面，年少的男孩儿已经完全长大成人，并且身为人父，那个曾经风华正茂的女子也已经变成佝偻老妪。两人四目相对，完全不知所措。凄惶与百感交集中，嘴里轻唤着"孩子"的称谓，汉娜迟疑着，却分明又是十分渴望地，将自己的一只手向桌子那边的米克伸过去。那只手伸得那样富有情感，仿佛蕴含着千言万语：是曾经感情的倾诉么？是对此时米克行为的感激么，是因为长年的孤独，渴望人与人之间的亲情与温暖么？……什么都有了，直伸得人潸然泪下。

而与汉娜期待的相反，米克只是礼节性地与那只手浅浅一握，脸上充满了冷漠，紧闭着双唇，似乎希望会面赶紧结束。在告诉汉娜自

己第二天会来接她出狱

的同时，米克站起身来准备告辞，而汉娜分明又将自己的身体向他倾斜，那是一个渴望拥抱的明确表示，可米克依旧冷漠着，一侧身，坚决地走了。

这个冷漠，把汉娜推向了死亡。

没有感情，没有亲情，监狱内外的活着又有什么区别呢？在出狱的前夜，汉娜踩着伴随她日日夜夜的录音和书籍，选择了悬梁。

电影对人性的解剖和表达是丰富和深入的。汉娜为了不让别人知道自己是文盲，为了尊严，她选择了放弃自由；而米克为了不让自己的荒唐岁月被人所知，遭人耻笑，在一个生命自由面临被剥夺的时候，他选择了沉默。沉默的代价是二十多年的惶恐不安，是二十多年的良心考问，是竭尽所能源源不断地、仿佛赎罪一般地用录音读书的方式向狱中人表达歉意和安慰。而更有一个情节，加重表现了汉娜作为忏悔者和赎罪者的悲剧：她将自己在狱中劳动攒下的七千多美金，托大卫转交给那位幸存下来的回忆录作者，以祈求死去人们的原谅。但那位身居豪宅的优雅高贵的女士，似乎对汉娜的虔诚赎罪心理不感兴趣，当她知道了米克与汉娜的关系之后，便怀着一丝不易觉察的轻蔑，拒绝了汉娜的心意，并将窘迫的米克晾在一边，走了。女作家选择了不原谅，至死不原谅。

第28节：一种诗意的栖息(9)

这是我近一段时间以来看到的一部很好的电影，对人物命运的叹息，让我内心充满了伤感与压抑。尽管现实的人生比这更残酷血淋者比比皆是，但艺术的力量，或者说悲剧艺术的力量，恰是把那血淋淋无情地撕扯开来，让你愈加心惊肉跳，愈加灵魂震颤。

温斯莱特的表演是精彩的，准确而到位，获得金球奖与奥斯卡奖当之无愧。

在好电影的世界里，我从来都是幸福的，哪怕我的情感被它纠扯和煎熬。或许因为我这个人缺乏娱乐精神，我的审美从来都偏向严肃，所以那些纠缠和煎熬都是我乐意承受的，或者乐于享受的，因为那有助于我个人情感世界的丰富与成长。

同美国好莱坞标准格式化的电影相比，我更喜欢欧洲电影，其中又以法国电影更甚。法国电影擅长描写人物关系、人物心理、人物情感，法国电影总是十分耐心，不急不躁，法国人对任何不起眼的小故事都津津乐道。那种津津乐道的耐心与细致，以及由此产生的乐此不疲，是简单贪玩的美国电影从业者难以想象的，同样也是现在心浮气躁的中国人难以想象和靠近的。那样讲故事需要技巧，需要耐心，更需要自信，自信观众会听你讲。

法国电影让我耐心听它絮叨的理由很多：首先是人物的生存状态。也许是电影画面时常呈现的某种张力，电影上的法国人总显得有些神经质，这同人们一贯认为法国人拥有的优雅形象略有出入。或者说，即使是优雅，也不妨碍他们神经质；或者即便神经质了，也不妨碍他们释放优雅。这是种十分独特的人文气质，因为独特，所以才格外有趣和迷人。

我曾经在法国女人写的一本书上，看到她这样描写法国人："不少法国女人确是这样：多少有点神经质，任性、歇斯底里得有点不好对

付，调情吵闹，大喊大叫……"由此看来，我认为法国人有点神经质并非没有出处。

这样的人可爱吗？不一定，但确实很生动。在他们神经兮兮的状态中，一切情感都易于释放：愤怒，疯狂，无所顾忌地相爱，无所留恋地死亡……一切都是强烈的。我经常被屏幕上的人物吓着，同中国人习惯的大着嗓门说话相反，法国人平时说话永远像自言自语，可是突然，某一个人物就毫无征兆地爆发了，机关

枪似的，一句赶一句地，冲着另外一个人物大喊大叫，然后又自我安慰地平静了。

我想说，习惯了法国电影的叙事节奏，熟悉了法国人的精神特质，跟着电影导演耐心地沉静半日，然后猛得一份爆发，是十分过瘾的事。

看法国电影，会得到很好的美学熏陶。法国是个有着唯美传统的国家，比如电影人物衣着及环境色彩的运用，在我的见识里是独一无二的好。法国人用色彩，往往出人意料，然而又合理和谐，这需要十分高超的色彩造诣。当我在平时生活中对色彩有所迷茫的时候，或者色彩搭配陷入平庸与平常的时候，看一部法国电影就会得到很好的启示。

第29节：一种诗意的栖息(10)

仍旧是一个人，把灯光调暗，这回不喝红酒，是嗑着瓜子儿，可以看好莱坞电影了。需要一份简单高兴和快乐的时候，看好莱坞电影是最好的选择之一。

尽管有《飘》、《辛德勒的名单》、《通天塔》、《掉包婴儿》，包括这次的《生死朗读》等，好莱坞电影的整体气质仍然充满了巧克力般的甜蜜。看看朱莉娅·罗伯茨和李察·基尔的《漂亮女人》，以及《西雅图不眠夜》、《闻香识女人》、《诺丁山》等等，有哪一出不是在人们的满心期待中圆满落幕，皆大欢喜呢。善总是战胜恶，有情人总是终成眷属，所有美好的梦都能成为现实，阳光永远照耀着大地……不管这种表达多么简单直白，多么单纯低幼，但这种表达是令人愉快的，符合人心的基本愿望，因而永远有着广大的受众。

电影本来就是造梦，既是梦，又何必不是个美梦呢?

可能是因为文化相近缺乏好奇心的缘故，在我看过的各色影片中，亚洲电影不多，尽管亚洲有为数不少的好导演，包括黑泽明这样的令人尊崇的大师，但总体从量上来看，看得还是少，所以对亚洲电影我始终有种熟悉的陌生感。

有人说，在所有的文章篇幅当中，千字文最难写。短一些的，意思可大可小，终归不必展开；长一些的，写作者也有展开的余地。唯有这千字文，不展开填不满篇幅，展开多了篇幅不够。别人向我约稿，我最害怕对方限定千字左右的篇幅，以我的文字和思维能力，我写不好这样的文章。

说这话的意思，是想表达为什么自己在闲暇时光，愿意放弃其他选择而专心致志地守着DVD看电影。电影浓缩的都是形形色色的人生故事，既是写动物也是写人生。无论这个故事是关乎一个人还是一群人，他人生命的脚步中总有一步会与自己对应，所以从某种意义上说，看电影其实也是在潜意识里寻找生命的共鸣。

对于一个好的故事，如何在两小时左右讲完，或者如何在两小时内，讲成一个好故事，这是我看电影的一个重要乐趣。前面提到千字文难写，而两小时讲述人物的一生或者一个重要片断，自然也非易事，多少导演为了如何讲故事煞费苦心。有的故事流畅自然，如涓涓细流，从创作者的心里顺流而出。这样的导演通常是内心真正有故事可讲，有情感可表达，创作对他是水到渠成的事，自然而然。我喜欢这样的电影。

一些著名导演的前期作品往往流露出这样的特质。对于一个艺术家来说，初期的创作最源于生命，源于生命本能的表达冲动。这种冲动若幸运地与讲述技巧相得益彰，便最能显示一个艺术家的大气象。我的记忆中，这样的电影往往是饱满的，从容的，不急不躁，不故作深沉，也不故弄玄虚，老老实实，本本真真，

第30节：一种诗意的栖息(11)

一不小心，观众就被他吸引了。

我对于那些不甘心好好讲故事，一心想着花拳绣腿的人，十分没有耐心。我认为他们已经没有故事可讲，或者他们内心已经没有可以打动他们自己的真诚。所以，他们最好的办法就是暂时闭嘴，什么都不讲，什么也不说，沉默本身更令人尊敬。

无论本着怎样的创作主张讲故事，故事都要得以成立，换句话说，被讲述的人物命运要真实可信，即使玩弄象征，也是有根有据的象征，可以理喻的象征。我是个俗人，太小众的玩意儿我欣赏不来。

我始终固执地认为，一个故事被刻意表达得九曲十八弯、难以理喻的时候，不是创作者有多么高于常人的能力和愿望，而是他的故事原本就很平庸，他想哄哄自己，也哄哄观众，他貌似个性的创作其实就是一个平庸者的假象。

艺术，最需要真诚，真诚本身就是艺术。

能否看到一部好电影，是需要运气的。大多数时候，我们可能看到的都是失望。尽管如此，我还是愿意在各路电视剧热闹登场的时候选择电影，花两小时看一个故事，比被居心叵测、一心想着多挣广告费的电视人诚心浪费你几十天更合算。如果一不小心撞上一个好故事，那我就赚了，而且赚得很多。

乐声飞扬

--被音乐鼓舞的灵魂一直希望有一套好音响。搬了几次家，在确定长久时间内不再搬移的时候，我去了音乐器材店。

曾经在一位老先生的家里听过一场"音乐会"。老先生七十多岁，退休前是工程师，终身爱好古典音乐，已进入高级发烧友行列。

老先生家房子本不大，却专门辟出最大的一间作了视听室。视听室大约十五六平米，一走进去，只见房顶挂满黑色布幔，墙的四周也悬着大小不一的绒毯线毯，门窗紧密，丝光不透。在一堆大大小小的

音响机器对面，是两张陈旧的老式简陋沙发，老先生把我们让到沙发上坐下，问我们想不想听贝多芬的《命运》，我们说想，他便随手在几个圆锥状的CD架上熟练地找到《命运》，小心地放进机器里，自己在我们身后找了小椅子坐下，"命运"之声骤然响起……

那是我第一次在家庭视听室听音乐，也是第一次感受发烧友对音乐的狂热与痴迷。我不懂器材，不知道老先生的音箱传导出的声音属于何种音质级别，只知道置身于那样一个环绕的音效环境里，我的周身都被音乐包裹着，贝多芬的《命运》也以比以往更强烈的效果撞击我的身心。

听完，我们个个沉默不语，老先生回过神后，又找到贝多芬的《田园》，音乐会继续……

老先生一生除音乐再无所好，老伴儿介绍说，老先生一天至少要在视听室呆上两小时，退休以后时间更长。因为音乐的缘故，老先生空余时间都在淘碟买碟，或者不断完善机器设备，基本不去四方游走，因为四方之外没有视听音乐，老先生注定寝食难安。

第31节：一种诗意的栖息(12)

再看老先生的面相，一头银发之下的面庞显得清俊超脱，很有些世外之相，当时我便想，难道都是因为音乐的缘故么？

细想起来，我对音乐也有过一段发烧的日子。那是上世纪八十年代初，我还在长沙人民广播电台工作，电台的音乐机房经常会有音乐飘出，为我们的工作环境平添了几分诗意。有一次，一个男高音的歌声，从十几米外的音乐机房穿越过道，传到我的工作间，我不禁浑身一震：这是什么声音？这是谁？！那英雄般的，拥有覆盖天地宇宙神奇力量的声音究竟是谁？我迅速跑过去，一位才从音乐学院毕业不久的音乐编辑告诉我：帕瓦罗蒂！是这位音乐编辑在听帕瓦罗蒂。他兴奋地告诉我，电台刚刚进了一批音乐带，有世界十大男高音和女高音，帕瓦罗蒂是十大男高音之一，还有卡鲁索、多明戈、卡雷拉斯……女高音有萨瑟兰……数完之后，他急切地问我：想听吗？

之后的相当一段日子里，每逢中午休息，我都到音乐机房，戴上耳机听世界十大男高音女高音，在歌声的间隙，音乐编辑还会仔细地给我讲解，我对美声的

声音概念就是从那二十位杰出的歌唱家身上获得的。不仅获得声音概念，更获得了好声音的鉴赏标准，对我鉴赏力的确立起到了举足轻重的作用。

那是我青年时期一段美好的时光。后来我把不多的工资省下来买了唱机，再有余钱的时候就去买唱片。当时中国唱片总公司出的唱片质量最好，塑料唱片较为便宜，有特别喜欢的胶版唱片我也会买，虽然价格贵不少，但保存时间长。那时没有想过以后还会出现录音机、CD机，只想着好唱片是要听一辈子的，再贵也觉得值得。

虽然从小也在文艺爱好者之列，但真正对音乐有所投入，真正用心听音乐，还是二十岁左右开始的那几年时光。到二十五岁出嫁的时候，我已经积攒了不少唱片，西方音乐为主，尤以西方歌剧居多。

近些年我参加过央视的一些晚会，客串唱过几次歌，听过我歌唱的人，都认为我有不错的音乐天赋，有些专业人士从我的发声判断，我一定是认真学过美声发声的，其实没有。我对声音的全部学习都来自早些年的听，听多了，对声音有概念了，顺着那个感觉去唱，多少就有些像了而已。

我一直认为，没有学音乐，没有从事歌唱，是我人生的遗憾之一。我想我会是个不错的歌者，因为我的声音，因为我的乐感，因为我的悟性，因为我为音乐投入的热情，我会走上一条纯正的音乐之路。

有了在老先生家听音乐的经历后，我便一直盼望能在一个合适的空间里，摆上一套心仪的音响，买最好的音碟，随听随开，延续我曾经有过的音乐梦想……

第32节：一种诗意的栖息(13)

我不懂音响器材，却对器材心存挑剔。电台、电视台的工作环境，培养了我对声音的高度敏感，那种好器材传导出的声音或纯净，或甜美，或丰盈，或空灵……让我痴心不已。

器材效果差异之大已经超出了我基本的判断能力，我选择相信专家。一位专业录音师问清我的需要后，告诉我可以选择英国的一个品牌，他认为，即便是音乐发烧友，选择这个品牌也已足以。在我的认知里，音乐就是音乐，我不会为器材发烧，我只希望在自己想听音乐的时候，音箱里飘出来的声音不会构成任何听觉障碍。当然，那注定也会是好东西。

那天，在那个品牌的试音室，我和家人流连了一个上午，在三个不同价位的音箱之间反复比对。最后，选择了一款性能相对均衡的音箱，音色含蓄、温暖、丰盈、清澈，符合我偏重人声和弦乐的要求，加上价格适中，异常欢喜地买下了。

音响送来的那天，于我仿佛是节日。我把预留给音响的位置仔细擦过，把可能阻挡声音传导的物件一律清除，当做工考究，造型简洁方正，涂着赭红颜色的箱体摆在我眼前的时候，我为自己的选择大喜，太漂亮了，与家里的环境完全融为一体。

现在，我十分享受这样的时光：独自一人，将家里的灯光调至朦胧，半靠在沙发上，听音乐在耳边流淌。

每次听西方古典音乐，都会使我的心境瞬间沉静，音乐给我以严谨、理性、深刻、庄严的强烈心理感受，我总是在那样一种特别的情感氛围里，重新感受喜悦与痛苦。所谓的重新感受，是因为那种喜悦和痛苦与日常情感无关，那是一种被从日常剥离而又高度浓缩了的人类精神情感，在那种情感的对照下，日常的情感显得那样琐碎，那样庸常，那样浅白，我为自己拥有和经历的微不足道的小悲欢而惭愧和

痛苦。每次听音乐，仿佛就是一次灵魂的受洗，我会因此而泪流满面，也因此而心生欢喜。

一直记得初次聆听柴可夫斯基第六交响曲《悲怆》时的震撼。因为看过柴可夫斯基的传记和传记电影，对这位音乐巨人有较多了解，在这个基础上再听《悲怆》，便愈加地陷入音乐营造的悲怆与痛苦之中。有人曾经在作曲家1891年的文件中找到这部交响乐的提纲，提纲是这样的："本交响曲的构思实质是表现生命。第一乐章全是表现冲动的热情、信心和渴望；第二乐章：爱情；第三乐章：失望；第四乐章以咽气为终结。"柴可夫斯基是一个真正为了自己内心需要而创作的人。他的音乐中充满他自己生命的声音。从他的音乐里，听者可以看见作曲家真实的灵魂。

我想，人要经历了怎样的痛苦和绝望，才能表达如此深重的悲怆；人要对悲怆有怎样的理解，才能传导出如此撕裂人心的巨大力量。对照那种力量，我觉得自己平庸渺小，我为这种渺小而自惭形秽。那次有关《悲怆》的记忆于我是永久的，因为那一刻的情感体验非比寻常，只有在天才音乐家的创造中，那种庄严的情感才得以呈现。

第33节：一种诗意的栖息(14)

这样的情感体验，会使我们短暂脱离庸常，而进入更本质的精神世界，逼迫我们更清醒地面对自己。在音乐世界里，我经常陷入自我否定，我会怀疑和批判自己的存在方式和价值，即我是否把自己的时间和思考都用于了有意义的创造。

- 我对自身许多行为的取舍，通常就是在这样的自我审视中完成的，我会更听从心灵的真实需要，放弃世人热衷而我认为应该放下的东西，让自己的心灵更加自由和快乐，让自己的人生更加纯净和透明。

孔子闻韶乐，三月不知肉味。我们当然没有那样的痴迷与解悟境界，韶乐也已失传，难知那是一种怎样至善至美的音乐。但在这个物质与喧嚣的世界里，音乐，尤其是中外古典音乐确实可以给人纯净而深沉的洗礼，让人在喧嚣之中保持一份清醒和克制，一份纯粹和自然。

有一点我必须说明，没有人可以做到万变，人人都有限度。曾经的所谓"百变女郎、千面女侠"等说法，都是出于演艺需要而人为造出的各种效果，不是每一种效果都美，都适合，仅仅因为被造型者敢于解放自己，敢于用惊人的效果示人而已。

否定了万变，不等于不提倡个性。中国的政界有一种奇怪的现象：所有的女官员基本保持同一发式，无一例外。她们选择的发式，就是吴仪女士留了至少二十年的发式：基本没有长度，整体发型走向向后梳立。吴仪女士的干练与洒脱有口皆碑，那种偏中性的发式与她的气质脸型十分贴合，其他人则未必。为什么选择同一发式，也许同中国的行政文化有关。我只想说效果，除了缺乏美感，生硬刻板，还同中国努力倡导的改革开放精神大相径庭，世人会为此匪夷所思：一个最个人化的选择为何会走向同一呢?

也许对于许多女官员而言，不知如何才能打理出更富有个性和美感的发型，也许还有些人仅仅是出于低调和安全的考虑。于是，我忍不住想对女官员提个建议，真的不必把头发一律剪得那么短，一律向后倒吹，选择适合自己的发型并不意味着太多冒险，其实也无需太多的精力，只要自己选择一个温暖的周末下午，认真用心学点这方面的知识--找书看或听人讲解，做一次认真的寻找和设计即可。希望以此为中国的政界注入新鲜与变化，这种变化是人性的，也是大众乐于看到的。关键是适合，适合职业，适合身份，适合脸型气质，适当与潮流接轨也未尝不可。人心都向美，真正的美感是无人可以排斥和拒绝的。

还有一点提醒，一般来说，如果发型有巨大的改变，比如由长卷发改为直短发，人的气质会发生相当大的变化，这种变化会导致你所穿的衣服及佩戴的饰品也必须随之作出重大改变，这是许多人没有想到的。例如，我过去曾经是齐肩卷发，那种发型使人的气质趋于浪漫，十分女性化；而我在2008年将头发剪短，用我自己的话来形容，从记事起，我的头发就从来没有这样短过，仅比胎发长些许而已。这种发型在人的气质中注入了中性的味道，少了妩媚，多了干练，我过去穿在身上非常有女人味儿的一些衣服，因为发型的改变而变得没了味道，还有我常年佩戴的标志性耳饰也变得不再适合，我不得不随着发型重新选择衣服的风格。所以，变一个发型有时就意味着从头到脚换一种打扮风格，这是在改变发型前必须想清楚的，因而需慎之再慎。

小贴士

1．留短发的人，为了保持发型的完整性，应该六周左右剪修一次。许多人不这样坚持，常常不是没有时间，而是没有意识到这是保持发型最重要的前提。2．无论怎样保养，建议每年烫发染发不超过三次。三十岁以后的女性，在食物中多添加补气血的食品，例如当归、黑芝麻等，用齿梳多梳头，可以延缓白发的产生。3．如果每天都使用

发胶啫喱等定型产品，临睡前一定将头发洗干净，油性发质的人应该天天洗发，让发丝发粘成绺是十分不雅的，而且散发出的头油味儿，会构成自己的社交障碍。4．洗发后，应及时将头发吹干，以免湿气入侵体内。如果是干性发质的人，头天夜里洗发吹干后，第二天早晨用喷雾将头发喷湿，再吹干造型，造型效果不受任何影响。5．头发如同皮肤，清洁是保养的第一前提，另外减少染烫等伤害也是最好的保养，除非特殊需要，平时应该警惕改造型改发色的随意性。